PĂRINŢII ŞI TEHNOLOGIA DIGITALĂ: CUM SĂ CREŞTI GENERAŢIA CONECTATĂ
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Coleman, John, Părinţii şi tehnologia digitală / John Coleman, Suzie Haymân; trad.: Iulia Bodnari.
— Bucureşti: Herald, 2017
ISBN 978 – 973 – 111 – 646 – 4
I. Hayman, Suziell. Bodnari, Iulia (trad.)
159.922.8
John Coleman; Suzie Hayman
Parents and Digital Technology.
How to caise the connected generation
© 2016 Suzie Hayman and John Coleman
All rights reserved.
Authorised translation from the english language published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.
John Coleman
Suzie Hayman
PĂRINŢII ŞI TEHNOLOGIA DIGITALĂ
CUM SĂ CREŞTI GENERAŢIA CONECTATĂ
Traducere din limba engleză şi note: IULIA BODNARI
EDITURA & HERALD
Bucureşti
Redactor:
Eugenia Ţarâlungă
Viziune grafică şi DTP: *Diana Şerbănescu*
Corector:
Elena-Anca Coman
Pentru noutăţi şi comenzi vizitaţi site-ul nostru: www.editura herald.ro sau contactaţi-ne la: off iceed i tu rahera ld.ro
OP. IO – CP.33 Sect. II Bucureşti Tel: 021.319.40.60,021.319.40.61 Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60 Mob: 0744.888.388, 0771.664.320
Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărţi nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă şi prin

niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informaţiei, fără permisiunea editorului. Ediţie în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2017

CUPRINS

Părinţii şi tehnologia digitala 7
Aprecieri pentru *Părinţii şi tehnologia digitală* 9
Mulţumiri 13
1. Introducere 15
2. Ce ne spun părinţii despre îngrijorările lor 28
5. Impactul lumii digitale asupra familiei 47
4. Ameninţările reale ale lumii digitale 79
5. Oportunităţile lumii digitale 105
6. Dezvoltarea copilului şi tehnologia 157
7 Dezvoltarea adolescentului şi tehnologia 155
8. Pa renta jul pozitiv 174
9 Importanţa comunicării 195
10. Coparentajul tehnologia digitala atunci când familia ta e separata 221
11. O strategie digitala de familie 242
Anexa. Mai mult ajutor, susţinere şi informaţie 291

PĂRINŢII ŞI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Copiii din zilele noastre se nasc cu abilităţi digitale, crescând într-o epocă în care reţelele de socializare şi comunicarea online reprezintă norma. Cartea aceasta este un ghid indispensabil pentru părinţii care simt că fac eforturi să ţină pasul, tratând problemele cu care se confruntă tinerii şi familiile lor în lumea tehnologiei moderne. Suzie Hayman, consilier educaţional, şi John Coleman, un distins psiholog, îşi îmbină expertiza pentru a explora provocările şi posibilităţile conectării neîntrerupte, ajutându-i pe părinţi să facă alegeri legate de comunicare, să traseze limite şi să stabilească reguli.

Folosind exemple din lumea reală şi o teorie psihologică solidă, cartea vorbeşte mai întâi despre neliniştile pe care le exprimă părinţii în legătură cu tehnologia digitală, urmate de serioase ameninţări

potenţiale, cum ar fi hărţuirea cibernetică, sextingul şi accesul facil la pornografie sau violenţă. Totuşi internetul are şi un potenţial enorm, şi următorul capitol explorează partea pozitivă a terenului de joc digital. De asemenea, autorii îşi împărtăşesc experienţa în înţelegerea dezvoltării copilului şi adolescentului şi a relaţiei dintre dezvoltare şi influenţa reţelelor de socializare digitală, acordând o atenţie specială importanţei unei bune comunicări. Rezultatul final este o trusă de unelte pentru

1 Sextingul nu are încă un corespondent în limba română şi se referă la trimiterea de mesaje, fotografii sau filmuleţe erotice prin intermediul telefonului mobil.

părinţi, plină de recomandări, strategii şi tehnici menite să îi ajute să navigheze în lumea digitală şi să se asigure că tinerii îşi păstrează interesul faţă de aceasta, dar sunt în siguranţă.

Părinţii şi tehnologia digitală este o lectură esenţială pentru toţi părinţii şi educatorii, precum şi pentru cei care se ocupă, prin profesia lor, de copii şi adolescenţi şi doresc să obţină tot ce este mai bun din viaţă şi tehnologia modernă într-o familie sigură, în care fiecare comunică, petrece timp împreună cu ceilalţi şi se bucură cu ei.

Suzie Hayman este consilier relaţional, educator acreditat în parentaj, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor într-o revistă şi autoare a 30 de cărţi pentru părinţi.

John Coleman este un psiholog care se concentrează în primul rând asupra adolescenţilor. Munca sa de pionierat cu părinţii şi familiile este foarte apreciată, şi în 2001 a câştigat un OBE[1] pentru serviciile aduse tinerilor.

APRECIERI PENTRU
PĂRINŢII ŞI TEHNOLOGIA DIGITALĂ

„Epoca digitală a adăugat un nou strat de anxietate la datoria de părinte. Ne îngrijorăm din orice, întrebându-

1’ Organizație care cooperează cu industria internetului, cu poliția și cu guvernul Marii Britanii, luptând pentru înlăturarea pornografiei infantile și a altor materiale cu conținut ilegal din mediul virtual.

ne dacă este bine să lăsăm copiii mici să joace jocuri pe telefoanele noastre prea mult timp şi cum să creştem adolescenţi care nu-şi iau ochii de la ecrane, total absorbiţi de reţelele de socializare, jocuri video violente şi pornografie online. Dar panica neajutorată e cea mai neinspirată modalitate posibilă de a face faţă situaţiei. Suzie Hayman şi John Coleman ne oferă o evaluare liniştitoare şi realistă a riscurilor şi beneficiilor lumii digitale, explicându-ne cum să creştem copii echilibraţi şi sănătoşi, care să ştie să folosească în cel mai bun mod ceea ce li se oferă, evitând capcanele”.

Deidre Sanders, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor în ziarul *The Sun*

„Aceasta este o carte foarte inedită şi importantă, care explorează îngrijorările părinţilor şi oportunităţile pe care epoca digitală le oferă copiilor lor. Ea explorează, de asemenea, dezvoltarea copilului şi adolescentului în relaţie cu tehnologia. Este o lectură obligatorie pentru părinţii care încearcă să se descurce cu educarea copiilor şi cu găsirea unui loc pentru tehnologie în familia lor şi în dezvoltarea copiilor”.

Sir Cary Cooper, profesor în cadrul Manchester Business School, Universitatea din Manchester, şi Preşedinte RELATE

„Sunt încântat să susţin şi să recomand *Părinţii şi tehnologia digitală*. Autorii oferă sfaturi pragmatice care pornesc de la o bază sănătoasă a psihologiei copilului. Cartea aceasta va contribui în mod real la calmarea temerilor şi la un mai bun control al abuzurilor”.

Sir Richard Tilt, membru în Consiliul de administraţie al The Internet Watch Foundation

„Autorii aduc vaste cunoştinţe şi experienţe legate de acest subiect. Cartea va ajuta părinţii, bunicii şi copiii să înţeleagă cum să gestioneze lumea digitală”.

Benita Refson, OBE, preşedintă a Place2 Be[2]

2' Website din Marea Britanie care sprijină familia și oferă cursuri de pa renta j.

„Cartea aceasta este o resursă excelentă. Este un ghid comprehensiv, doldora de informaţii factuale şi de sfaturi. În această epocă a tehnologiei digitale, cred că este o lectură esenţială pentru părinţi şi specialişti”.

Pip Jaffa, OBE, director general al Comisiei de parentaj din Irlanda de Nord

ALTE APRECIERI DIN PARTEA PĂRINŢILOR

„Da, în lumea digitală există unele probleme îngrijorătoare, dar cartea aceasta le tratează într-un mod realist şi pragmatic. Mă simt pregătită să fac faţă oricărei probleme s-ar ivi. Are şi câteva trucuri fantastice pentru părinţi în general; mă simt inspirată să citesc acum *Raise a Happy Teenager*”.

Charlotte Crosby, mamă a unui băiat de 8 ani şi a altuia de 10 ani

„Fiecare părinte ar trebui să citească această carte, fiindcă tratează problemele de care trebuie să fie conştient fiecare părinte”.

Tor Kelly, tată şi profesor (diriginte)

MULŢUMIRI

Suntem recunoscători multor oameni pentru că ne-au sfătuit în timp ce lucram la acest proiect. Recunoaştem ajutorul colegilor noştri de la Family Lives, Asociaţia pentru sănătatea tinerilor şi Trustul Who Cares2. Am vrea să le mulţumim tuturor părinţilor şi tinerilor pe care i-am citat în această carte. Ei au primit cu bunăvoinţă să fie intervievaţi şi ne-au permis să ne inspirăm din experienţele lor. Propriile noastre familii au jucat un rol important, în special generaţia mai tânără. Le mulţumim fiilor şi fiicelor noastre, nepoţilor şi fiilor vitregi pentru că ne-au ajutat să înţelegem cum este să creşti cu internetul şi dispozitivele digitale care fac parte din viaţa de astăzi. În cele din urmă, le mulţumim în mod special partenerilor noştri, Vie şi Jenny, care ne-au oferit încurajare şi sprijin în timp ce am colaborat la scrierea acestei cărţi.

Organizație din Marea Britanie care luptă pentru drepturile copiilor și tinerilor adoptați sau instituționalizați.

Suzie şi John

INTRODUCERE

Dacă ai un copil, vei observa că trece prin două stări: doarme sau este online.

Eric Schmidt, preşedintele corporaţiei Google în perioada 2001 – 2011

De-abia îmi văd fiul zilele astea, e pe telefonul mobil sau pe tabletă de când iese de la şcoală până merge la culcare – şi adesea şi după aceea! Ştiu că şi eu îmi controlez prea des pagina de Facebook, dar chiar nu ştiu cum să-l fac să-mi vorbească. Dacă încerc să îl fac să lase totul deoparte şi să vină să stea cu noi, se lasă cu ceartă. Habar nu am ce face în tot timpul acesta.

Scrisoare către rubrica editată de Suzie Hayman în revista Woman

Epoca părinţilor noştri a fost mai rea decât cea a bunicilor. Noi, fiii lor, suntem mult mai nevrednici decât ei; astfel că, la rândul nostru, vom oferi lumii nişte progenituri şi mai nedemne.

Horaţiu, *Ode*, III, cca. 20 î.Hr.

În 2015, postul de televiziune Channel 4 a produs un serial despre viaţa adolescentului, în care au urmărit timp de nouă luni 13 elevi de clasa a şasea, înregistrând fiecare postare pe care au făcut-o pe Twitter, Whatsăpp, Facebook şi Instagram. Totalul a întrecut un milion de interacţiuni.

Nu a fost niciodată uşor să fii părinte. Ne simţim adesea provocaţi de sarcinile noastre din tinereţe – poţi găsi citate ale altor părinţi şi tineri adulţi care deplâng lipsa de maniere şi comportamentul neglijent al copiilor şi adolescenţilor, de la Socrate din Atena la Shakespeare din Londra şi aşa mai departe. Psihologul şi educatorul Granville Stanley Hall[3] spunea:

Tineretul nu a fost niciodată mai supus pericolului pervertirii şi limitării decât în ţara noastră şi în zilele noastre. Urbanizarea crescută, cu tentaţiile ei, dezvoltarea

3’ Granville Stanley Hall (1844-1924), psiholog și pedagog american, fondatorul psihologiei educaționale.

prematură, ocupaţiile sedentare şi stimularea unei vieţi pasive atunci când este mare nevoie de o viaţă activă, emanciparea timpurie şi un sentiment tot mai slab al datoriei şi disciplinei, graba de a şti şi a face înainte de vreme tot ce se poate în funcţie de starea individului, graba nebună pentru îmbogăţire peste noapte şi moda nesăbuită dictată de tinerii aristocraţi – toate acestea ne lipsesc de unele dintre regulile care mai domnesc încă în ţările mai vechi, cu atitudini mai conservatoare.

În afară de câteva cuvinte folosite, nu seamănă cu unele dintre plângerile pe care le auzim atât de des în zilele noastre? El spunea asta în 1904, în cartea sa *The Psychology of Adolescence*[4].

În multe privinţe, meseria de părinte nu s-a schimbat prea mult de când am ieşit din nămolul primordial. Ne îngrijorăm din pricina influenţelor exterioare, a capacităţilor noastre, a talentelor copiilor sau a pretenţiilor lor, şi aşa a fost de când lumea. Şi totuşi, o problemă cu totul nouă, ce are consecinţe cu totul noi, pare să se fi dezvoltat în ultimii 25 de ani – tehnologia digitală şi internetul. Ar trebui să ne îngrijorăm din pricina aceasta şi a modului în care folosesc copiii noştri tehnologia sau să ne bucurăm? Ar trebui să încercăm să controlăm această utilizare sau să îi lăsăm în pace? Şi ameninţarea aceasta este oare chiar atât de diferită de diversele tipuri de oportunităţi sau de pericolele reale cu care ne-am confruntat şinoi în tinereţe?

Mulţi dintre copiii noştri sunt „nativi digital”. Prin aceasta vreau să spun că s-au născut şi au crescut cu toţii în această lume. Cei mai mulţi dintre ei cunosc limbajul, sunt obişnuiţi să folosească tehnologia şi se simt fericiţi să manevreze sau chiar să creeze programe. Nu au multe temeri şi se scufundă pur şi simplu în ea sau se relaxează. În funcţie de accesul pe care îl au la tehnologie acasă sau la şcoală, pot fi experţi în programare sau doar capabili să utilizeze comunicarea şi reţelele de socializare. Pentru ei

4 Psihologia adolescenței.

este doar o resursă care trebuie folosită, un teren de joacă în care accesează tot ce pot.

Unii părinţi – în special cei cu copii mici – pot trata cu aceeaşi uşurinţă şi nonşalanţă posibilităţile şi potenţialul tehnologiei. Tabletele şi telefoanele inteligente, aplicaţiile şi reţelele de socializare fac parte din viaţa lor şi ei consideră că aşa se cuvine. Ei le folosesc pe toate; de ce să n-o facă şi copiii lor? Dar unii părinţi ar putea fi descrişi mai degrabă ca imigranţi digitali, care intră într-un teritoriu nou şi se luptă poate cu limba şi obiceiurile de acolo. Imigranţii din lumea digitală încep cu cei care de-abia au păşit pe noul tărâm, continuă cu cei care au trecut de la trimiterea mesajelor pe mobile şi a e-mailurilor pe laptopuri la folosirea reţelelor de socializare şi se termină cu cei care s-au integrat atât de bine în comunitate, încât se simt chiar ca acasă. Însă sunt aduşi cu picioarele pe pământ ori de câte ori un „localnic” le aminteşte că sunt „nou-veniţi”! Realitatea este că cei mai mulţi dintre copiii noştri, chiar şi cei de şcoală primară, cunosc probabil lumea digitală mult mai bine decât noi.

Par să se simtă atât de bine în acest domeniu, în timp ce noi suntem adesea descumpăniţi şi ne întrebăm ce fac oare. Din motivul acesta, mulţi părinţi spun că prima prioritate de pe lista lor de preocupări este abordarea corectă a mediului digital. Lipsa aceasta de cunoaştere sau lipsa de încredere în cunoştinţele pe care le avem ne face să nu ştim ce să spunem şi cum să discutăm această problemă. Acest lucru se aplică în cazul discuţiilor dintre noi şi copiii noştri sau al discuţiilor cu alţi adulţi pe care îi cunoaştem, cum ar fi rudele, prietenii sau profesorii copiilor. Şi chiar şi cei cu o totală dexteritate, care se gândesc poate că odraslele lor s-au născut ca să fie înconjurate de tehnologia digitală şi de părinţi care o folosesc tot timpul, încep să se întrebe dacă simpla acceptare a tuturor lucrurilor care ni se oferă online este cea mai bună abordare posibilă. Nu ar trebui oare să ne gândim cum folosim tehnologia digitală şi internetul, atât

noi, cât şi copiii noştri? Nu ar trebui să discutăm cu ei despre toate lucrurile pe care le folosim? Nu e nevoie de limite şi reguli?

În cartea aceasta, noi (John Coleman, un distins psiholog de la Universitatea din Oxford, care şi-a îndreptat tot interesul spre adolescenţă, şi Suzie Hayman – consilier, redactor al unei rubrici care răspunde cititorilor, educator acreditat de parentaj şi scriitoare) vom trata problemele pe care le înfruntă tinerii şi părinţii lor, acum şi pe viitor. Vom explora atât provocările, cât şi posibilităţile şi vom oferi indicaţii, strategii şi tehnici care să-i ajute pe părinţi să aleagă cum să comunice, cum să traseze limite şi cum să stabilească reguli. Sperăm ca rezultatul final să îi ajute pe părinţi şi pe tineri să obţină tot ce este mai bun din viaţă şi din tehnologia modernă, trăind în acelaşi timp în siguranţă, într-o familie în care toţi membrii vorbesc unul cu altul, petrec timp împreună şi se bucură unul de celălalt. Acesta este un manifest pentru înţelegere şi control pentru ca noi şi copiii noştri să folosim aceste resurse cu înţelepciune şi să ponderăm avantajele şi dezavantajele cu care ne putem confrunta, atât noi, cât şi ei.

Cum vă putem ajuta să înţelegeţi ce fac copiii voştri şi de ce şi ce puteţi şi trebuie să faceţi voi în privinţa aceasta? Vom vorbi mai întâi despre neliniştile pe care şi le exprimă părinţii în legătură cu internetul şi tehnologia digitală. Vom folosi dovezi din lumea reală: rezultatele discuţiilor cu părinţii şi tinerii, scrisorile şi e-mailurile lor, sondaje şi date oferite de organizaţiile care îi ajută pe părinţi în aceste probleme. Cuvintele, întrebările şi ideile părinţilor şi tinerilor vor apărea pe tot parcursul cărţii. O să vă regăsiţi neliniştile în preocupările altor părinţi – şi s-ar putea să descoperiţi şi altele la care nu v-aţi gândit încă sau să realizaţi că aveţi câteva care nu apar aici. Vom cerceta îngrijorările reale pe care credem că le aveţi şi vom continua cu cele mai serioase ameninţări, care pot să vă liniştească sau să vă ajute să vă concentraţi asupra

lucrurilor care trebuie făcute. Pe un ton mai optimist, vom explora apoi lucrurile pozitive ale lumii digitale, care vă vor inspira şi vă vor reda încrederea în lucrurile pe care vi le oferă aceasta vouă şi copiilor voştri.

Vom vorbi apoi despre dezvoltarea copilului şi a adolescentului. În calitate de părinţi, noi nu putem înţelege lumea digitală în care trăiesc copiii noştri şi nu putem învăţa cum să îi răspundem, dacă nu înţelegem şi ceva din dezvoltarea copilului nostru şi din felul în care se reflectă aceasta asupra folosirii internetului şi atracţiei socializării digitale. Nu trebuie să fii psiholog universitar sau consilier ca să îţi înţelegi copilul, dar e bine să ai un psiholog şi un consilier care să îţi ofere ajutor din interior! Te vom ajuta să înţelegi ce înseamnă parentajul eficient, pozitiv. Stabilirea limitelor legate de internet şi lumea digitală începe prin capacitatea de a trasa graniţele altor comportamente şi de a înţelege importanţa acestor limite.

Vom explora comunicarea – cum să asculţi la fel de mult pe cât vorbeşti, cum să formulezi întrebări şi cum să deschizi canale de comunicare, cum să cauţi cauzele comportamentelor rele şi să înţelegi ce se întâmplă cu adevărat. Vom explora modul în care folosim şi înţelegem noi înşine mediul digital şi care este impactul acestei înţelegeri asupra capacităţii sau dorinţei noastre de a ne ajuta copiii. Vom vedea cum trebuie să-i ghidăm, să îi disciplinăm şi, în cele din urmă, după ce ne oferă motive de încredere, să credem că fac ceea ce este cel mai bine pentru ei înşiși. Şi vom vedea problemele speciale cu care se pot confrunta în acest domeniu familiile separate şi ce se poate face în privinţa lor. Acestea pot fi familii în care părinţii s-au despărţit sau copiii sunt luaţi în plasament, adoptaţi sau trăiesc cu alţi membri ai familiei, nu cu părinţii lor – sunt lăsaţi în grija rudelor.

De fapt, cartea aceasta va fi un set de instrumente care să te ajute să navighezi în lumea digitală şi să o facă sigură şi totuşi interesantă pentru tine şi pentru copiii tăi.

De ce ne atrage atât de mult tehnologia digitală şi de

ce îi atrage în special pe tineri şi copii? Un motiv poate fi acela că jucăriile strălucitoare, reale sau virtuale, sunt ispititoare pentru noi toţi. E distractiv să te joci. E distractiv să vorbeşti cu prietenii. Pentru tineri, e distractiv să fie diferiţi sau să aibă un domeniu diferit de cel al adulţilor. E şi mai distractiv să fii mai bun – mai îndemânatic – decât adulţii. Copiii vor să-şi imite părinţii – deci, dacă tu foloseşti tehnologia digitală, şi ei vor dori s-o folosească. Eventual, vor dori să o facă chiar mai bine decât tine. Toate aceste lucruri îi atrag pe tineri spre monitoare.

Dar ceea ce trebuie să acceptăm noi, ca adulţi poate mai puţin pricepuţi şi talentaţi în aceste domenii, este următorul lucru: de ce n-ar face-o? Tehnologia digitală ne-a oferit tuturor atâtea activităţi noi, iar tinerii au fost avangarda. În trecut, unii dintre noi au fost poate în stare să compună melodii, să scrie romane, să facă şi să editeze fotografii. Acum toţi putem face asta, şi cu atâta uşurinţă. Şi putem face mult, mult mai mult. Nu e de mirare că tinerii se îndreaptă spre internet şi posibilităţile sale.

Companiile producătoare, atât de rapide în a trage foloase din toate acestea, îşi oferă produsele în moduri şi condiţii care exploatează toată pasiunea noastră faţă de nou şi captivant. Şi, adesea, o fac gratis – sau par s-o facă gratis. Adulţii totuşi îşi dau seama că aşa ceva pare prea bun ca să fie şi adevărat, şi posibil şi sunt mai cinici şi mai atenţi în comportamentul lor virtual. Copiii, cu naivitatea lor, şi adolescenţii, cu atracţia lor inerentă faţă de lucrurile captivante şi riscante, pot intra în situaţii nedorite.

Multe dintre provocările pe care le înfruntă familia în lumea digitală nu sunt noi. Hărţuirea a existat dintotdeauna, tinerii şi-au găsit întotdeauna scuze ca să nu îşi facă temele sau treburile casnice sau ca să nu se alăture restului familiei, iar adolescenţii au pus mâna întotdeauna pe materiale pornografice. Niciuna dintre aceste ameninţări nu este nouă din cauza mediului digital. Dar anumite aspecte ale acestor probleme s-au schimbat

odată cu utilizarea digitală şi toţi trebuie să înţelegem şi să ştim cum să tratăm această dezvoltare.

Scopul nostru este să explorăm tehnologia digitală şi folosirea internetului şi să vă ajutăm să aflaţi cum puteţi folosi cel mai bine enormul său potenţial, atât voi, cât şi familia voastră. Şi, în acelaşi timp, să vă menţineţi în siguranţă faţă de aspectele sale problematice, atât voi, cât şi familia voastră. Dacă sunteţi preocupaţi, sperăm să vă asigurăm că nu sunteţi singurii cărora aceste probleme le-au adus îngrijorări şi greutăţi. Credem că, oricare ar fi temerile şi conflictele pe care le-aţi putea avea în acest moment, dacă ne lăsaţi să vă ajutăm şi să vă ghidăm, veţi putea schimba ceva. Sperăm să vă ajutăm să câştigaţi încredere şi aptitudini, ca să schimbaţi ceva în familia voastră.

CE PUTEŢI FACE ONLINE?

Unul dintre comentariile repetate de părinţii cu care am vorbit în timp ce făceam sondaje pentru scrierea acestei cărţi, chiar şi de către cei care foloseau regulat internetul, a fost: „Ce tot fac acolo?” Uneori, erau exasperaţi şi spuneau: „Ce naiba găsesc de petrec atâta timp uitându-se şi tastând la dispozitivele acelea?” Alteori, era sinceră confuzie şi mirare, ca în: „Chiar nu înţeleg lumea pe care o accesează”. Deci, înainte de a trece mai departe, e important să ne gândim la ce pot face tinerii (şi voi, de fapt) şi la ce aleg adesea să facă pe computere sau alte dispozitive. În general, o să încercăm să nu numim anumite site-uri web, jocuri şi alte programe doar din cauză că se schimbă şi se dezvoltă atât de rapid – ceea ce este preferat şi *must have* pentru tinerii de astăzi va fi folosit de părinţi mâine şi perimat săptămâna viitoare. Vom numi unele pentru a exemplifica – iertaţi-ne dacă sunt răsuflate deja* Dar cei mai mulţi dintre părinţi şi copii se pot regăsi în una sau în mai multe dintre următoarele categorii.

Iată ce doresc oamenii să facă pe dispozitivele digitale:

Să se conecteze: să păstreze legătura cu prietenii pe care îi cunosc în persoană; să păstreze legătura cu familia; să păstreze legătura cu oameni pe care îi consideră prieteni, dar pe care nu i-au întâlnit niciodată; să păstreze legătura cu persoanele străine; să fie în legătură cu o comunitate mai mare.

Să se conecteze folosind: SMS-uri, mesaje, fotografii, filmuleţe video sau apeluri video în direct via Faceţime, Skype sau Google Hangout, sau prin postări pe site-urile de socializare.

Să aibă acces la acestea prin computere, telefoane, Blackberry Messenger, console de jocuri şi alte dispozitive portabile sau de birou. Informaţiile pot fi transmise prin mesaje text, cuvinte rostite, imagini video cu sau fără sunet şi emoticoane (mici ideograme sau imagini care transmit o emoţie – un zâmbet, o strâmbătură, o lacrimă).

Să vorbească anonim: anumite site-uri – forumuri şi locuri în care citeşti sau laşi mesaje, cum ar fi Yik Yak şi Secret le permit utilizatorilor să posteze anonim comentarii şi întrebări. Ask.fm îţi oferă opţiunea de a-ţi împărtăşi numele sau a rămâne anonim. Unele site-uri sunt limitate geografic, adică îţi permit să fii în contact doar cu oamenii de lângă tine. Sau folosesc lista ta de contacte şi listele altor utilizatori ca să fii în contact doar cu oameni pe care îi cunoşti sau care sunt cunoscuţi de oamenii pe care îi cunoşti, chiar dacă sunt anonimi.

Să găsească diverse lucruri: folosind motoare de căutare ca Google sau Bing ca să cerceteze şi să înveţe, pentru şcoală/ educaţie, să cerceteze şi să înveţe din motive personale sau ca să răspundă unor preocupări (legate de sex, sănătate, greutate etc.) sau trec de la una la alta – urmărind pur şi simplu link-uri de pe un website pe care au intrat dintr-un motiv şi apoi altul şi altul, adunând tot soiul de informaţii pentru a se amuza. Sau urmează link-uri şi caută website-uri sugerate de prieteni sau văzute în mass-media.

Să joace jocuri: să joace jocuri singuri; să joace jocuri

cu prietenii; să joace online cu prietenii; să joace online cu alţi utilizatori, folosind website-uri, aplicaţii sau jocuri descărcate de pe internet ori de pe DVD-uri pe computere, laptopuri, tablete, telefoane sau console video.

Să se amuze: să urmărească filme, programe TV, filmuleţe, fotografii pe site-uri cum ar fi YouTube sau de pe aplicaţii ca

Whatsăpp, Instagram etc. Să citească diverse cărţi şi alte texte pe computere sau pe dispozitive de citit cum ar fi Kindle. Să asculte programe radio.

Să cumpere: folosind magazine online sau facilităţi online oferite de magazine din lumea reală ca să cumpere jucării, jocuri, DVD-uri, haine etc. De asemenea, să cumpere mărfuri virtuale sau online ori mecanisme pentru jocuri, în special programe care să le permită să joace jocuri online alături de alţi jucători. Cu vouchere sau cârduri cadou ori cu cărţile de credit sau debit ale părinţilor lor, cu sau fără permisiunea acestora.

Muzică: să asculte muzică (transmisă în direct pe un website), să descarce muzică (adică să transfere muzică pe dispozitivul propriu ca să o asculte când vor, nu de pe internet) gratis sau cu plată; să înveţe să cânte la un instrument muzical, să compună şi să interpreteze muzică şi apoi să o pună pe internet pentru prieteni sau pentru o comunitate mai mare.

Să creeze ceva: să facă fotografii, să scrie – ca un „jurnal” (cei care au un blog) sau povestiri scurte, romane, scrieri faptice, piese sau scenarii –, să facă filmuleţe mai lungi sau mai scurte, să realizeze filme, să creeze animaţii sau nuvele comice sau grafice; să facă unul dintre aceste lucruri sau pe toate pentru sine, pentru prieteni şi familie, pentru toată lumea.

Să trimită ceva: să trimită SMS-uri, mesaje, imagini, mesaje audio şi video oamenilor pe care îi cunosc.

Să „facă upload”: să pună clipuri video pe site-uri ca Vine sau YouTube; fotografii, desene, mesaje text şi video pe site-uri ca Snapchat; să trimită texte, fotografii, mesaje

audio şi video prin aplicaţii precum Whatsăpp; să posteze fotografii pe Instagram. Pe unele site-uri sau aplicaţii poţi păstra conţinutul privat pentru oamenii pe care alegi să-i inviţi să-l vadă, pe altele poţi să îl faci public. Trebuie să accesezi, să controlezi şi să actualizezi regulat setările tale de intimitate. Nu poţi să ai însă întotdeauna încredere că ceea e personal va rămâne personal. La început, Snapchat a stabilit că utilizatorii puteau să trimită conţinuturi la o listă controlată de destinatari – sau la un singur destinatar – şi să stabilească o durată de timp după care conţinutul să se şteargă. Totuşi, utilizatorii au găsit modalităţi de a salva mesajele şi de a le trimite apoi altor prieteni şi, în curând, a apărut un mecanism care să facă asta în locul lor.

Să discute cu oamenii pe care îi cunosc: în grupuri de discuţie online sau pe site-uri de socializare care îţi permit să vorbeşti (textual) cu prietenii în timp real.

Să discute cu oameni pe care nu îi cunosc: site-uri ca Omegle îţi permit să vorbeşti online anonim cu alt utilizator. Poţi accepta alegerea aleatorie a site-ului sau poţi să-ţi adaugi interesele, pentru ca site-ul să găsească pe altcineva interesat de aceleaşi lucruri.

Să facă fotografii şi să le împărtăşească altora: asta se include şi în alte elemente – să creeze ceva, să se conecteze –, dar uşurinţa cu care oamenii conectaţi digital pot să facă fotografii şi să le împărtăşească fac din distribuirea fotografiilor cea mai folosită opţiune. Poţi să faci fotografii cu telefonul mobil sau cu tableta şi să le împărtăşești cu prietenii/persoanele din lista de contacte direct sau prin Facebook, Instagram, Whatsăpp, Flickr, Dropbox şi multe altele. Dacă le trimiţi unei singure persoane, înseamnă că doar ea poate să vadă fotografia la început, deşi bineînţeles că o poate împărtăşi dacă alege s-o facă. În funcţie de setările de intimitate pe care le alegi, când pui o fotografie de pe un dispozitiv sau de pe o tabletă pe un site online, fotografia poate fi văzută doar de oamenii pe care îi inviţi, de un public mai larg sau de toată lumea.

Să schimbe ceva: când se alătură conversaţiilor de pe site-uri deschise ca Twitter, oamenii îşi fac auzit glasul. O singură persoană care obiectează, care cere o schimbare sau care subliniază ceea ce i se pare o nedreptate nu face mare lucru. Dacă însă o fac mii de persoane, pot să schimbe ceva. Petiţiile online duc la o schimbare, cum a fost cererea ca Sir Nicholas Winton, care a salvat mai mulţi copii din mâinile naziştilor, să fie onorat printr-un timbru al Poştei Regale. Campaniile virale, cum a fost Ice Bucket Challenge, pot trezi conştiinţa oamenilor şi pot aduna fonduri în scop caritabil.

Să întâlnească oameni: aplicaţii ca Tinder îţi permit să postezi detalii despre tine şi apoi să ceri să vezi detaliile altor utilizatori, de obicei dintr-o anumită zonă, ca să vezi dacă nu sunt şi alţi oameni care ar putea să-ţi placă. Dacă selectezi unul şi el te selectează pe tine, aplicaţia vă pune în legătură. Poţi vorbi prin aplicaţie sau poţi aranja o întâlnire – dacă locuiţi aproape.

Să facă sex: să găsească şi să vadă pornografie sau să se masturbeze; să utilizeze camere web sau telefoane mobile ca să se filmeze pe ei înşişi sau pe alţi oameni în atitudini sau acte sexuale şi să ceară să ia parte sau ca alţii să ia parte la activităţi sexuale. Vezi mai sus – Blendr (relaţii normale) şi Grindr (relaţii homosexuale) sunt mult mai orientate spre sex decât Tinder, unde întâlnirile pot fi platonice; întâlnirile prin Blendr sau Grindr nu tind spre aşa ceva!

Să creeze o prezenţă online: să-şi facă un blog (ca un jurnal al vieţii de zi cu zi sau al lucrurilor pe care vor să le spună) sau să facă acelaşi lucru prin postări video, numite vlog, sau pe un canal sau un site cum ar fi YouTube (zona în care îţi plasezi toate

10 campanie care îi invită pe cei ce acceptă provocarea să îşi toarne în cap o găleată cu apă şi gheaţă şi să doneze fonduri pentru lupta împotriva sclerozei laterale amiotrofice.

postările video). Să le facă publice, pentru ca oamenii

să îi poată vedea.

Să câştige de pe urma prezenţei online: dacă au suficienţi adepţi, li se permite să taxeze pentru reclame sau sunt plătiţi ca să menţioneze sau să se afişeze folosind produsele unei anumite firme. Vloggerii de succes au ajuns să îşi lanseze propriile produse de înfrumuseţare sau articole de îmbrăcăminte şi să publice cărţi. Sau, mai mult decât atât, pot să îi taxeze pe utilizatorii care vor să îi vadă şi le cer să presteze anumite activităţi sexuale alese de ei.

Poţi încerca şi tu!

Întreabă-te ce activităţi dintre cele enumerate mai sus faci tu! Şi ce activităţi fac odraslele tale? Fă o listă şi compar-o cu lista copiilor tăi. Ţi-ar plăcea să faci vreuna dintre aceste activităţi? Există aspecte ale folosirii tehnologiei digitale pe care nu le-am acoperit?

Profită de ocazie şi discută cu familia ta, cere sfaturile şi îndrumarea membrilor ei. Cere-le să îţi vorbească despre toate utilizările despre care au auzit. E întotdeauna mai bine să ceri ajutor decât să interoghezi. Dacă îi întrebi care sunt gândurile şi ideile lor, vor coopera întotdeauna mai bine decât în cazul în care te porţi asemenea unui poliţist!

CE NE SPUN PĂRINŢII DESPRE ÎNGRIJORĂRILE LOR

Internetul e cu noi de un sfert de secol. În timpul acesta, dispozitivele digitale au devenit infinit mai sofisticate şi, bineînţeles, mai accesibile în toate felurile – mai ieftine, mai mici, mai prietenoase pentru utilizatori. Unii dintre părinţii de azi se poate să fi crescut cu tehnologia digitală în dezvoltarea ei, dar nu sunt nici utilizatori înrăiţi, nici nu se simt cu totul în largul lor cu noua tehnologie. Alţii o folosesc regulat, dar îşi amintesc o perioadă în care totul era încă nou. Şi alţii o îmbrăţişează şi se simt comod cu toate formele de dispozitive digitale. Totuşi faptul că foloseşti dispozitivele digitale nu înseamnă că te simţi împăcat cu modul în care se folosesc copiii tăi de lumea digitală.

Neîndoielnic că mulţi părinţi au temeri semnificative legate de modul în care folosesc copiii lor internetul, reţelele de socializare şi tehnologia digitală. Am comunicat cu o mulţime de oameni, am văzut scrisori din rubrica lui Suzie şi de la organizaţia de sprijinire a familiei, Family Lives, în consiliul de administraţie ai cărui membri suntem amândoi şi care are peste un milion de contacte cu părinţii în fiecare an. Din toate aceste surse, ştim că există anumite probleme care par să-i îngrijoreze pe cei mai mulţi dintre oameni. Să vedem deci care sunt neliniştile pe care şi le exprimă cel mai frecvent părinţii.

ACCESUL LA PORNOGRAFIE ŞI VIOLENŢĂ

Ce accesează ei online? auzi atât de multe poveşti îngrozitoare despre pornografie şi alte teme îngrijorătoare. Mă înspăimântă de moarte!

Sally, mama unui băiat de 12 ani şi a unei fete de 14 ani

Cei mai mulţi dintre părinţi ştiu că pornografia este foarte disponibilă şi accesibilă pe internet. Unii, bineînţeles, o urmăresc ei înşişi – fără să vorbească întotdeauna sincer cu partenerul despre ceea ce utilizează. Fie că o văd ei înşişi, fie că nu, îşi fac griji din pricina copiilor care ar putea vedea materiale nepotrivite – fotografii explicite, materiale video cu activitate sexuală.

Am simţit întotdeauna că era treaba noastră să le vorbim copiilor despre sex, deşi m-am simţit uşurată atunci când am văzut că şcolile joacă un rol mai activ decât în zilele copilăriei mele – profesorul meu de educaţie sexuală era un incompetent. Dar trebuie să recunosc că am amânat până am simţit că eram pregătit şi acum oamenii îmi spun că „închid uşa grajdului după ce a scăpat calul” – la vârsta lui a auzit probabil deja mult prea multe. A spus că nu e interesat de fete, e pasionat de fotbal, dar nu sunt atât de sigur că asta mă liniştește chiar atât de mult pe cât mi-aş dori.

Tom, tatăl unui băiat de 11 ani

Desigur, părinţii care şi-au exprimat această

îngrijorare erau conştienţi că, dacă odraslele lor ar fi accesat site-uri pornografice, ei ar fi fost ultimii care ar fi aflat.

Violenţa a fost o altă preocupare – părinţii simt că unele programe de televiziune merg prea departe chiar şi înainte de cumpăna orei 21: 00 şi, în afară de asta, nu pot supraveghea nici materialele pe care le văd copiii după această oră. Violenţa jocurilor a fost, de asemenea, menţionată; deşi unii părinţi se joacă şi ei şi unii se joacă împreună cu copiii lor, un număr semnificativ dintre ei au recunoscut că sunt mai degrabă zăpăciţi de mediul jocurilor digitale şi că ei nu le-au accesat.

Mulţi s-au întrebat cum găsesc tinerii pornografia. Chiar şi părinţii care accesează sau folosesc pornografia se gândesc că poate copiii aud de ea de la prieteni sau cunoştinţe ori în timp ce navighează pe internet. Dar se întreabă cum de ei o caută şi cum ar putea preveni aşa ceva?

CUNOŞTINŢELE TEHNICE NECESARE EXERCITĂRII CONTROLULUI

Am aflat recent că imediat ce blochez calculatorul folosind programe de control destinate părinţilor el le demontează – ştie mult mai multe despre ele decât mine.

Scrisoare adresată lui Suzie de tatăl unui băiat de 13 ani în general, părinţii ştiu că poţi să instalezi programe de blocare pe calculator sau să îi ceri furnizorului de internet să îţi instaleze un asemenea serviciu. Dar celor mai mulţi dintre ei li se pare prea dificil sau chiar inutil, fiindcă e mai uşor pentru tineri să le îndepărteze decât pentru părinţi să le instaleze. Iar blocajele instalate la sursă de furnizori afectează şi lucrurile pe care ar putea să dorească să le vadă adulţii. Mulţi părinţi sunt neliniştiţi gândindu-se ce blocaje să folosească, dacă să le folosească şi cum să le folosească.

Unul dintre neajunsurile folosirii unui program de blocare, în afara unui sentiment de falsă siguranţă, este şi faptul că blochează site-uri care au conţinut explicit, dar

din motive legitime. Acestea pot fi site-uri pe care le foloseşte un tânăr pentru cercetările de la şcoală sau site-uri pe care le-ar putea căuta cineva preocupat de sex şi sexualitate, care vrea răspunsuri perfect rezonabile, pe care şcoala sau familia nu i le oferă sau despre care îi este ruşine să întrebe.

FACTURI MAI MARI

O prietenă mi-a spus că facturile ei au devenit enorme din pricina copiilor şi că ea nu este în stare să pună capăt acestei situaţii. Asta mă îngrozeşte pur şi simplu!

Tamsin, mama unui băiat de 7 ani şi a unei fete de 12 ani

Costurile nedorite sunt şi ele o preocupare. Înainte de a li se întâmpla aşa ceva, mulţi părinţi nu au ştiut că pot fi obligaţi să plătească facturi uriaşe, generate de copii pe noile tablete. Acum părinţii ştiu şi se îngrijorează, dar adesea habar nu au cum să pună capăt acestei situaţii. Unele jocuri şi programe de pe tablete şi telefoane mobile sau chiar laptopuri oferă regulat îmbunătăţiri şi adaosuri care pot fi cumpărate cu un singur click, trecându-se automat în contul persoanei care a cumpărat dispozitivul, adesea cu puţine întârzieri sau avertizări, în afară de cazul în care l-au configurat altfel. Majoritatea vânzătorilor se oferă acum să blocheze accesul sau să configureze dispozitivul în aşa fel încât să trebuiască să tastezi o parolă de fiecare dată, dar părinţii se îngrijorează, considerând că nu este o protecţie suficientă.

DESCĂRCAREA VIRUŞILOR

Aveam întruna probleme cu calculatorul şi un prieten venea şi îl făcea să meargă din nou, găsind tot felul de viruşi şi altele. Noi chiar nu deschideam e-mailurile de la persoane necunoscute, aşa că nu înţelegeam de unde veneau. Nu am aflat până nu l-am dus la magazin şi ne-au întrebat dacă aveam copii – da – dacă aduceau acasă DVD-uri de la prieteni – da – şi dacă aveam o protecţie antivirus care să ne alerteze în privinţa website-urilor care pot fi

dăunătoare, şi dacă da, ţineam cont de ea? Ei bine, ţineam cont, dar nu eram siguri că şi copiii noştri făceau la fel. Şi, cu siguranţă, de aici veneau toate problemele.

Sally, mama unui băiat de 12 ani şi a unei fete de 14 ani

Mulţi părinţi s-au îngrijorat din pricina aceasta şi au avut probleme cu viruşii care le-au avariat adesea calculatoarele. Cei mai mulţi dintre ei sunt atenţi şi îi învaţă şi pe copii să fie atenţi în privinţa link-urilor din e-mailuri. Totuşi, există o oarecare confuzie în privinţa infiltrării viruşilor în computere şi cum se poate preveni aceasta.

VÂRSTA LA CARE COPIII ÎNCEP SĂ AIBĂ NEVOIE DE PROTECŢIE

Îmi fac griji, dar ai mei au 7 şi 9 ani, deci mă gândesc că mai trebuie să treacă nişte ani până să fac ceva.

Geoff, tatăl a doi băieţi

Mulţi părinţi se îngrijorează, dar simt că mai au ceva timp la dispoziţie înainte de a fi nevoiţi să ia măsuri prin care să-şi protejeze copiii de ceea ce aceştia ar putea găsi pe internet. Adesea, se presupune că adolescenţii sunt cei care ar putea căuta sau cărora li s-ar putea oferi pornografie şi că niciun copil mic nu va juca jocuri şi nu va vedea filme care prezintă scene de sex sau violenţă

Vârsta copilului sau a copiilor tăi poate influenţa cât de sigur sau de ameninţat te simţi referitor la modul în care ei utilizează internetul. Fie că sunt prea mici, şi atunci se poate să simţi – în mod eronat – că nu prezintă încă niciun risc. Fie copiii sunt mai mari, şi atunci există posibilitatea să ai impresia – din nou, în mod eronat – că au ieşit de sub controlul tău şi că nu mai poţi face nimic. Oricare ar fi vârsta copiilor tăi, trebuie să te gândeşti la o abordare familială strategică a lumii digitale.

SELFIE-URILE ŞI *SEXTING-UL*

Sunt sigură că noi nu am fost niciodată atât de orgolioşi – sau am fost? Cred că diferenţa constă în faptul că, în tinereţea noastră, o fotografie însemna cumpărarea

şi procesarea unui film şi cheltuielile aferente. Ei o fac cu un singur clic pe telefon. Dar nu poate fi ceva sănătos!

Wendy, mama unor fete de 14 şi 16 ani

Majoritatea părinţilor ştiu despre selfie-uri[5] – pasiunea aproape asiduă pe care par s-o fi dobândit atâţia tineri (şi adulţi!) de a-şi înregistra viaţa prin fotografii făcute cu telefonul mobil. O îngrijorare a părinţilor e aceea că asta pare să alimenteze anxietatea şi confuzia. Tinerii postează rezultatele pe reţelele de socializare şi apoi sunt disperaţi dacă fotografiile nu sunt apreciate sau aprobate de ceilalţi tineri, iar dacă sunt acceptate, sunt cuprinşi de deznădejde, fiindcă asta înseamnă că vor trebui să menţină standardul. Posturile adoptate sunt adesea considerate nepotrivite de către părinţi, fiindcă – spune Wendy – „toate par să adopte mutra asta îngrozitoare de star de cinema, cu buzele ţuguiate şi privind pieziş prin ochelari, cu tot părul căzându-le peste faţă”.

Celălalt aspect care îi îngrijorează pe unii părinţi e posibilitatea ca fiicele lor să fie implicate în *sexting*. Asta înseamnă că fetelor li se solicită fotografii cât se poate de sugestive din punct de vedere sexual – îmbrăcate sumar, dezbrăcate până la brâu sau goale de-a binelea. Părinţii au auzit că mulţi băieţi cer asemenea fotografii ca etapă preliminară înainte de a invita fetele la o întâlnire – arată-te şi apoi eu o să te invit în oraş (dacă treci de control). Aceasta poate însemna că şi băieţii trimit fotografii ale lor în ipostaze menite să le arate muşchii braţelor, abdomenului sau pieptului sau chiar organele genitale.

Într-o conversaţie privată, Beth, o fată de 15 ani, le-a spus mamei sale şi lui Suzie că băieţii de la şcoală le cer regulat, ei şi prietenelor ei, să le trimită „selfie-uri” topless. Ea refuză şi le critică aspru pe cele care fac asta. Spune că băieţii îşi respectă rareori promisiunea de a păstra fotografia „doar pentru ochii lor” şi că majoritatea fotografiilor ajung să circule în toată şcoala sau chiar sunt

5 O fotografie pe care ți-o faci singur, cu un aparat foto sau, mai ales, cu telefonul mobil.

postate pe internet. De asemenea, a spus că presiunea de a se alătura grupului şi de a fi ca toate celelalte vine din partea altor fete, nu din cea a băieţilor, care îi respectă opoziţia. Dar a mai spus că din cauza asta a pierdut prietene şi a primit mesaje şi postări online neplăcute.

IMAGINEA ASUPRA PROPRIULUI CORP

Părinţii sunt adesea disperaţi din cauza a ceea ce pare a fi o obsesie larg răspândită printre tineri, şi anume aceea de a avea „un corp corect”. De fapt, sunt înspăimântaţi de standardele nerealiste – fete care trebuie să aibă sâni mari şi talii foarte subţiri sau chiar adolescenţi care aspiră să aibă muşchi care presupun câteva ore petrecute în fiecare zi la o sală de fitness şi/ sau consumul de steroizi. Părinţii ajung să se lupte cu tinerii care evită mâncarea sănătoasă, dar ronţăie produse de tip fast-food fiindcă li se pare mai uşor să creadă că sunt „la dietă” în felul acesta. Copii de 8 sau 9 ani şi chiar mai mici pot începe să refuze anumite mâncăruri, să se preocupe de dieta şi imaginea lor şi să fie stresaţi sau chiar deprimaţi din acest motiv. Nu e o simplă problemă de greutate – copiii şi tinerii pot începe să îşi exprime temerea că nu „arată bine”. Lipsa încrederii în sine şi a respectului de sine le poate afecta astfel educaţia, prieteniile şi relaţiile de familie.

HĂRŢUIREA VIRTUALĂ

Una dintre grijile exprimate destul de frecvent este cea legată de hărţuirea virtuală, prin care tinerii sunt hărţuiţi, online sau prin SMS-uri şi mesaje, de către oameni pe care îi cunosc sau

Părinţii şi tehnologia digitală de către străini. Într-un studiu online realizat de organizaţia Family Lives, s-a aflat că 43% dintre tinerii între 11 şi 16 ani au fost hărţuiţi pe reţelele sociale cum sunt Facebook, Twitter, Bebo şi Myspace. (Popularitatea ultimelor două s-a prăbuşit cu totul.) Site-ul Ask. fm a stârnit o deosebită îngrijorare după ce a fost legat de câteva sinucideri ale adolescenţilor. Ask.fm are în jur de 180 de milioane de utilizatori lunar,

dintre care 40% sunt sub 18 ani, şi le permite să facă postări anonime. Totuşi, deşi hărţuirea virtuală rămâne o preocupare majoră pentru părinţi, aceştia tind să se concentreze asupra hărţuirilor din lumea reală şi sunt mai puţin conştienţi de ceea ce se întâmplă în lumea virtuală. Asta poate fi din cauză că, aşa cum spun tinerii, e mai uşor să te ascunzi şi să scapi de hărţuirea virtuală decât de cea din lumea reală.

COMUNICAREA ŞI COEZIUNEA FAMILIEI

Nu îmi văd niciodată fiul adolescent. Mă lupt să comunic cu fiecare dintre copiii mei. Toţi trei au televizoare şi laptopuri în camerele lor şi par să petreacă tot timpul acolo. Rareori mâncăm împreună, ca o familie. Păstrez mereu frigiderul şi congelatorul plin de mâncare şi fiecare mănâncă atunci când vrea, fiindcă nu reuşesc să-i adun la masă pe toţi şi nu se pun niciodată de acord cu ceea ce vor – şi dacă nu e ceva ce le place, nu mănâncă.

Sara, mama a doi băieţi de 17, respectiv 11 ani, şi a unei fete de 14 ani

Una dintre marile probleme care îi îngrijorează pe mulţi părinţi este faptul că reţelele de socializare şi internetul au preluat controlul vieţii lor de familie. Spun că folosirea constantă a reţelelor de socializare a distrus timpul petrecut în familie. Pare că vă amintiţi o epocă de aur mitică atunci când vorbiţi despre zilele în care „ne găseam singuri moduri de a ne distra, adunându-ne seara ca să jucăm jocuri, să vorbim şi să cântăm, fiindcă nu prea aveam altceva de făcut”. Dar nu e atât de nerealist să îţi reaminteşti un timp în care era ceva obişnuit să iei cina cu toată familia şi apoi, tot cu întreaga familie, să vă adunaţi într-o cameră şi să vă uitaţi la televizor. Cu discuţiile de rigoare şi, uneori, cu dispute amarnice asupra a ce veţi urmări. Din acest motiv, apariţia televizoarelor mai ieftine şi a altor dispozitive care le permit oamenilor să meargă în camere separate dacă nu se pun de acord părea la vremea aceea o binecuvântare. Acum familiile văd şi reversul medaliei – faptul că petrec din ce în ce mai puţin timp

împreună, iar lipsa certurilor e compensată de o lipsă de conexiune şi de coeziune.

NEATENŢIA

Avem certuri în care eu îi vorbesc, iar ea stă cu capul în telefon. Am vorbit o grămadă despre lipsa de politeţe şi de respect de care dă dovadă când face asta în faţa altora. Şi tot se mai întâmplă uneori. Simt că asta se întâmplă cu majoritatea copiilor de vârsta ei sau din preajma noastră.

Ben, tatăl unui băiat de 13 ani şi al unei fete de 16 ani

Mulţi părinţi se îngrijorează văzându-şi copiii care par să se deconecteze pur şi simplu o mare parte din timp – atenţia le este îndreptată asupra dispozitivului lor, nu asupra lucrurilor care se întâmplă în cameră, mai ales atunci când ar trebui să petreacă „timp cu familia”. Caria, care are trei fiice de 12, 14 şi 16 ani, a spus: „M-am săturat până peste cap să vorbesc cu fiicele mele la masa de seară, în timp ce ele tastează ostentativ pe masă sau pe sub masă. Le-am spus că le voi confisca telefoanele dacă nu se opresc. Fiica mea cea mai mare mi-a spus cu toată seriozitatea că preferă să moară decât să-mi dea telefonul ei”.

Părinţii spun că sunt neliniştiţi din pricina asta şi, mai mult, că se simt neajutoraţi – că simt că nu au cum să se oprească şi să-i pună capăt.

Dar copiii nu rup legăturile numai cu membrii familiei lor. Caria a spus: „Am observat că şi atunci când ies în oraş împreună, copiii le scriu mesaje celor care nu sunt acolo. Uneori vezi un grup în care niciunul nu vorbeşte de fapt cu cei din jur, ignorându-i pe cei prezenţi şi tastând sau trimiţând mesaje sau făcând orice altceva. Oare au învăţat să socializeze cu oamenii reali?”

VIAŢA, DAR NU AŞA CUM O CUNOAŞTEM NOI…

Îngrijorarea mea este că timpul petrecut pe reţelele sociale nu este timp petrecut cu activităţi din viaţa reală. Noi obişnuiam să ieşim cu toată familia, să mergem cu bicicletele sau să ne plimbăm împreună. Şi când eram

acasă găteam împreună – făceam prăjituri şi alte lucruri. Toate astea s-au dus pe apa sâmbetei. Nu mai au nicio activitate în aer liber, şi odinioară le plăcea atât de mult să iasă!

Caria, care are trei fete, în vârstă de 12, 14 şi 16 ani

Părinţii spun că sunt trişti fiindcă nu mai împărtăşesc anumite activităţi cu copiii lor. Dar sunt şi foarte deranjaţi din pricină că aceştia nu mai vor să facă sport sau orice alte activităţi în aer liber, pe cont propriu sau împreună cu prietenii. Sunt îngrijoraţi din pricina problemelor de sănătate cauzate de timpul îndelungat petrecut în faţa dispozitivelor – nu fac sport, nu respiră aer curat, consumă tot mai multe gustări nesănătoase şi mâncare de tip fast-food. „Tot ce pare să vrea atunci când stă cu orele la dispozitivul acela sunt biscuiţii şi Coca-Cola”, spune Timna, care are o fiică de 15 ani.

ASTA LE OCUPĂ PREA MULT TIMP

Am ştiut întotdeauna ce fac copiii mei online şi ceea ce fac sau privesc nu mă îngrijorează cu adevărat. În majoritatea timpului stau pe Facebook, vorbesc cu prietenii şi învaţă. Sunt de acord cu asta, dar nu şi cu timpul pe care îl petrec astfel. E mult, mult prea mult.

Gina, mama unei fete de 12 ani şi a unui băiat de 17

Părinţii spun că sunt îngrijoraţi din pricina timpului îndelungat pe care îl petrec copiii cu dispozitivele lor, dar admit şi că sunt încurcaţi atunci când se gândesc cum să-l scurteze sau să-l monitorizeze. Saul, tatăl a doi băieţi, de 8 şi 12 ani, şi al unei fiice de 15 ani, spune: „Cât de mult timp e prea mult? Şi chiar putem înţelege noi, Ia 40 de ani, lumea lor în sensul acesta? Când îi întreb îmi spun că toţi prietenii lor stau mult mai mult decât ei. Greu de crezut, dar pare adevărat!” Dar părinţii sunt adesea disperaţi şi din cauză că acesta li se pare un timp pierdut, care ar putea fi petrecut făcând activităţi mai valoroase în lumea reală.

TRASAREA UNEI LIMITE

E greu să găseşti limita dintre încredere şi

supraveghere – eu am controlat contul de Facebook al fiicei mele mai mari, în vârstă de 14 ani, şi am descoperit că se prezenta ca având 17 ani.

Wendy, mamă a două fete, de 14 şi 16 ani

Părinţii se întreabă adesea când trebuie să intervină, când să stea în umbră, când să fie bănuitori şi când să aibă încredere. Unii simt că au făcut bine şi descoperă că odraslele lor au trecut peste limita impusă fără ştirea lor, făcându-i să se simtă trădaţi. Alţii simt că au fost prea grijulii, deteriorând încrederea copiilor şi făcând problema şi mai dificil de abordat.

CONSECVENŢA PARENTALĂ

Ştiu că oscilez nebuneşte, de la o săptămână la alta, între ce permit şi ce interzic. Aud despre câte un lucru îngrozitor şi atunci le interzic orice utilizare, zile la rând, apoi îi las din nou să facă ce vor. Ştiu că nu e ideal.

Ben, tatăl unui băiat de 13 ani şi al unei fete de 16

Părinţii se tem de rezultatul acestei combinaţii periculoase: izolare şi atitudine defensivă din partea copiilor asociate cu ignoranţa, confuzia sau lipsa de interes din partea părinţilor. E ceva obişnuit ca părintele să treacă de la o prea mare severitate la o mare lipsă de implicare, realizând că niciuna dintre aceste abordări nu tratează eficient situaţia şi că această inconsecvenţă este distructivă.

Modul în care gestionezi interacţiunile digitale ale copiilor tăi poate fi o piatră de încercare a abilităţilor tale de părinte. Copiii au nevoie de comunicare, limite, reguli ferme, dar corecte. Dacă simţi că nu aplici acest lucru la interacţiunile lor digitale, îţi vom oferi îndrumare şi câteva strategii care te pot ajuta.

EDUCAŢIE, EDUCAŢIE, EDUCAŢIE

Chiar îmi fac griji din pricina modului în care „conversaţia prin mesaje” tâmpeşte – ce impact poate avea asupra capacităţii lor de a scrie corect şi de a se exprima clar la şcoală, la universitate şi, mai târziu, la serviciu? Şi văzând modul în care zboară de la un lucru la altul, mă

întreb dacă vor învăţa vreodată să se apuce serios de ceva temeinic.

Sara, mama a doi băieţi, de 17 şi 11 ani, şi a unei fete de 14 ani în ciuda faptului că dispozitivele digitale sunt acum integrate în programa multor şcoli, o temă comună pentru mulţi părinţi este faptul că simt că folosirea acestor dispozitive, în special prin mesaje, postări şi SMS-uri, nu îi ajută cu nimic. Mesajele scurte şi lapidare, în special pe platformele care limitează utilizatorii la 140 de caractere, cum face Twitterul, îi încurajează pe tineri să ignore scrierea corectă, gramatica, formulele tradiţionale de adresare, iar părinţilor li se pare alarmant, fiindcă îşi imaginează că nu vor fi în stare să se adapteze atunci când va fi nevoie de formulări mai „corecte?, la şcoală, la examene sau la locul de muncă.

FAPTUL CĂ ACORDĂ MAI MULTĂ ATENŢIE PRIETENILOR DECÂT ŢIE

Părinţii tinerilor, în special cei ai adolescenţilor, s-au simţit întotdeauna în competiţie cu prietenii copiilor lor. Sunt mai atenţi la ceea ce gândesc, cred sau spun prietenii lor decât la tine? Eşti preţuit şi ascultat la fel de mult ca prietenii lor? E greu să crezi asta când tinerii vin acasă cu mintea atât de plină de ceea ce s-a spus, gândit sau făcut la şcoală sau de ceea ce au împărtăşit cu prietenii lor. Sentimentul e mult mai acut atunci când aceşti prieteni par să aibă acces în casa ta, în dormitorul copiilor tăi şi, cu siguranţă, la atenţia lor, 24 de ore, 7 zile pe săptămână.

FAPTUL CĂ NU ŞTII CE PUN COPIII LA CALE

Petrec o mulţime de timp pe telefoane, chiar şi atunci când se află în compania fizică a prietenilor lor. Chiar mă întreb ce naiba pun la cale şi, de fiecare dată când încerc să aflu, mă încurc.

Paul, tatăl a doi băieţi, de 9 şi 13 ani, şi a unei fete de 15 ani

Părinţii se tem că nu înţeleg lumea în care trăiesc copiii lor – aplicaţiile pe care le folosesc sau felul în care interacţionează unul cu celălalt prin intermediul reţelelor

sociale. Părinţii s-au simţit dintotdeauna oarecum excluşi din anumite aspecte ale vieţii copiilor lor. Copiii încurajează acest sentiment folosindu-se de argou – un limbaj privat care evoluează şi se schimbă constant, astfel că doar utilizatorii lui pot să ţină pasul şi să se înţeleagă unul pe altul. Reţelele de socializare şi tehnologia digitală par să aibă un avantaj similar – sunt folositoare şi au avantajul adiţional de a arăta cine e conectat şi cine nu.

FAPTUL CĂ NU-I ÎNŢELEGI ŞI PIERZI ASTFEL CONTROLUL

Mă enervează cu adevărat faptul că nu ştiu ce fac copiii mei cu telefoanele. Cele două fiice ale mele par să petreacă atâta timp chicotind şi comparând chestii de pe telefoanele lor, iar fiul meu stă şi le priveşte, rece şi superior. Nu pot să le fac să respecte nicio regulă sau limită, fiindcă nu ştiu ce fac, pur şi simplu!

Hannah, mamă a unei fiice biologice de 15 ani, a unui băiat de 17 ani şi a unei fiice vitrege

Părinţii au văzut dintotdeauna că e dificil să renunţe, să recunoască şi să accepte că odraslele lor încep să stea pe propriile picioare. O nelinişte răspândită referitoare la tehnologia digitală e faptul că aceasta ne zăpăceşte, iar modul în care o folosesc tinerii pare să ne depăşească, astfel că ne simţim supăraţi şi iritaţi de pierderea controlului pe care o implică ea. Chiar şi părinţii mai tineri, care o folosesc regulat, pot să se simtă cu un pas sau doi în urma copiilor lor.

PROPRIILE TALE INTERACŢIUNI DIGITALE ŞI MODUL ÎN CARE CONTRIBUIE ELE LA ACEASTĂ PROBLEMĂ

Bun, scriu asta şi, în timp ce o fac, îmi dau seama că e o problemă. Dar adevărul este că primul lucru pe care îl facem, eu şi soţul meu, când ajungem acasă, este să ne controlăm poşta electronică, mesageria şi reţelele sociale. Eu o fac pe telefon, în timp ce intru în casă, iar soţul meu o face pe drum de la gară. Copiii noştri încep să facă asta în autobuz şi continuă cu acelaşi lucru toată seara. La fel

facem şi noi – eu pe tabletă în bucătărie, în timp ce pregătesc cina, iar el pe telefon, în sufragerie.

Sara, mamă a doi băieţi, de 17 şi 11 ani, şi a unei fete de 14 ani

Mulţi părinţi îşi fac griji din pricina exemplului pe care îl dau copiilor prin utilizarea tehnologiei digitale. Unii părinţi îşi controlează e-mailurile de la serviciu şi pe cele personale pe dispozitivele de acasă, alţii folosesc telefoanele mobile. Unii folosesc

Facebook şi Twitter, alţii le folosesc pe acestea şi, în plus, alte reţele de socializare. Fie că eşti nou-venit sau un utilizator mai vechi, că le foloseşti în mod regulat sau mai puţin regulat, poţi să te îngrijorezi gândindu-te că purtarea ta transmite un mesaj puternic despre ceea ce este sau nu este acceptabil. Părinţii ne spun că simt nevoia de a impune reguli referitoare la folosirea tehnologiei digitale în casele lor, dar nu ştiu sigur ce să spună, când să spună sau cum să le încurajeze.

PRINCIPALELE PROBLEME

Mulţi părinţi consideră că acestea sunt principalele nelinişti legate de relaţia dintre copiii lor şi tehnologia digitală. Poţi să fii de acord sau poţi să ai şi alte îngrijorări. Dar există şi alte probleme, mai periculoase? Avem anxietăţi, dar oare ne-am dus la partea profundă a ceea ce sunt ameninţările inerente pe drumul de acces al tinerilor la tehnologia digitală şi la folosirea ei? O să explorăm acest lucru în următoarele două capitole.

Poţi încerca şi tu!

Neliniştile acestea se potrivesc cu cele experimentate de tine sau ai altele? încearcă acest exerciţiu rapid ca să vezi ce ţi se potriveşte, ce nu şi dacă simţi că ai avea nevoie de mai multe informaţii cu privire la problema respectivă. Dacă vrei să ştii mai multe despre câteva abordări posibile şi de unde să afli mai multe informaţii, mai târziu vom trata multe dintre aceste subiecte şi îţi vom indica locurile în care poţi obţine ajutor.

	Mă	Nu	Vre

	îngrijorează	mă îngrijorează	au să ştiu mai mult
Accesul la pornografie şi violenţă			
Cunoştinţele tehnice			
Facturi mai mari			
Descărcarea viruşilor			
Când au nevoie de protecţie			
Selfie-urile şi sextingul			
Imaginea de sine			
Hărţuirea virtuală			
Comunicarea şi coeziunea familiei			
Neatenţia			
Viaţa, dar nu aşa cum o ştim noi			
Faptul că le ia mult			

prea mult timp			

Trasarea unei limite			
Consecvenţa parentală			
Mediocrizarea			
Faptul că acordă mai multă atenţie prietenilor			
Faptul că nu ştii ce pun la cale			
Faptul că pierzi controlul			
Propriile tale interacţiuni digitale			

La sfârşitul cărţii vei găsi o anexă în care sunt enumerate organizaţiile ce oferă ajutor în privinţa acestor subiecte şi alte lecturi adiţionale.

IMPACTUL LUMII DIGITALE ASUPRA FAMILIEI

Nu m-am prea interesat de implicarea fiului meu pe internet şi pe reţelele de socializare, până când s-a descoperit că trei băieţi din clasa lui colecţionau sexturi cu fetele din şcoală. După cât se pare, aveau sute. Unele dintre fete au aflat şi le-au spus părinţilor, care s-au înfuriat foarte tare. Doi dintre băieţi au primit o avertizare

din partea poliţiei, iar al treilea a primit un ultimatum, fiindcă postase unele mesaje pe internet. Am fost surprinsă să aflu aşa ceva, fiindcă nu era un lucru neînsemnat. Însemna că incidentul fusese înregistrat şi avea să le strice şansele în viaţă – de exemplu, nu mai aveau cum să aleagă profesii ca avocatura sau învăţământul. L-am muştruluit bine pe fiul meu şi i-am spus că ar fi de preferat să nu fi fost implicat în povestea asta. L-am avertizat să nu facă nimic de felul acesta şi i-am spus că de acum înainte aveam să impun reguli. A fost foarte docil!

Naomi, mama unui băiat de 17 ani în capitolul 5 vom explora aspectele pozitive ale tehnologiei digitale. Din cercetările pe care le-am făcut pentru această carte am văzut limpede că lumea digitală aduce multe beneficii şi oportunităţi, nu doar ameninţări. Sigur că nu vrem să oferim o prezentare complet negativă. Dar, ca să putem înţelege şi controla tehnologia digitală şi să ştim cum o putem folosi noi şi copiii noştri, al doilea pas, după ce am luat în considerare neliniştile pe care le exprimă cei mai mulţi dintre părinţi, este să ne uităm la îngrijorările reale referitoare la folosirea tehnologiei digitale. Am împărţit aceste două îngrijorări în două secţiuni, în capitolul acesta şi în capitolul următor. Mai întâi vom analiza lucrurile care ar trebui să te îngrijoreze.

După cum am văzut, mulţi părinţi au o serie de nelinişti referitoare la folosirea tehnologiei digitale. Dar sunt justificate aceste temeri? Realitatea este că mulţi tineri se nasc cu abilităţi digitale, cresc cu aceste dispozitive şi le consideră ceva firesc. Mulţi din generaţia mai vârstnică sunt imigranţi în lumea digitală – lipsa de experienţă şi de încredere îi poate face inutil de precauţi. Şi un grup considerabil de părinţi, care creşte mereu, se află la mijloc – am crescut cu tehnologia digitală în timp ce ea se dezvolta, am folosit-o destul de mult, dar poate că nu am ajuns chiar la imersiunea totală în acest mediu, care apare atunci când te naşti având telefoane inteligente şi tablete. Însuşi faptul că o considerăm firească, aşa cum o

consideră şi copiii noştri, poate face ca ameninţările ei să fie mai ascunse şi, prin urmare, mai periculoase. Da, ar trebui să ne îngrijorăm, şi în capitolul acesta ne vom uita la dovezile tot mai numeroase care atestă că accesul liber şi nechibzuit la mediul digital poate crea probleme pentru tineri, pentru părinţi şi pentru societate în general. Ca şi în cazul altor lucruri, nu lucrul în sine este rău, ci felul în care îl folosim sau abuzăm de el aduce cu sine probleme îngrijorătoare.

Părinţii care au răspuns la studiul nostru online ne-au spus că odraslele lor sunt „complet conectate”. Raporturile tipice spun următoarele: „Copiii au telefoane şi laptopuri. Fiul meu are propria tabletă şi, de anul acesta, şcoala a oferit o tabletă fiecărui elev. Avem şi o consolă de jocuri”.

Trebuie să acceptăm această realitate: copiii noştri trăiesc într-o lume diferită şi, fie că ne place, fie că nu (şi eu bănuiesc că celor mai mulţi dintre noi nu le place deloc), viaţa lor socială este strâns legată de reţelele de socializare şi dispozitivele lor. Nu poţi să ştii tot ce fac şi nici nu ar trebui să ştii, aşa cum pe vremea mea nu se citea în jurnalul cuiva. Deci trebuie să le lăsăm o oarecare libertate.

Phil, tatăl a trei copii de 9, 14 şi 16 ani

Unii părinţi le acordă copiilor libertate. Alţii li se alătură – autoarea unor articole de ziar raporta veselă că îi place să folosească reţelele de socializare şi telefoanele mobile ca să păstreze legătura cu copiii ei şi că îi este mult mai uşor să le scrie ca să-i anunţe că cina e gata decât să strige de la capătul scării. Mai bine, desigur, ar fi să faci din bucătărie inima căminului şi să-i faci şi pe ei părtaşi la pregătirea cinei, sporovăind şi întărind legăturile de familie, pentru că astfel ar câştiga deprinderi valoroase şi nu ar mai mânca ciudăţenii… Totuşi, alţii încearcă să oprească valul, interzicând, blocând sau controlând în alte moduri accesul tinerilor la internet.

Deci care sunt problemele reale care ar trebui să provoace nelinişte?

DURATA TIMPULUI DE VIZIONARE ŞI VÂRSTA LA CARE ÎNCEPE

Copilul meu de şapte luni e fascinat deja de ecrane şi display-uri, chiar dacă nu îi permitem să se uite la televizor; dar noi, părinţii, petrecem aproape fiecare moment pe iPad, pe telefon sau la computer din motive de serviciu, aşa că el vede destule monitoare. Ştie deja că, dacă atingi majoritatea ecranelor, se întâmplă ceva interesant. Nu am început încă să stabilim reguli sau să ne gândim cum le vom pune în aplicare – o s-o facem la un moment dat.

Joanna, părinte de puţin timp

Ştiam că nu trebuia să deschidem prea des televizorul în faţa celor mici, dar nu ne-am dat seama că sunt ecrane peste tot (la computere, iPad-uri, telefoane etc.), astfel că fetiţele noastre cunosc aceste dispozitive de când erau foarte mici şi li se par normale şi sigure, într-adevăr, trebuie să le educăm în privinţa pericolelor.

Rose, mamă a doua fete, de 12 luni şi 2 ani

Mulţi dintre noi nu recunosc decât atunci când e prea târziu că ecranele şi dispozitivele digitale sunt prezente pretutindeni şi că accesul la internet şi la reţelele de socializare e foarte simplu, în aceasta rezidă una dintre ameninţări. E într-adevăr foarte greu să îi fereşti pe tineri de toate acestea. Ne putem spune că sunt protejaţi dacă nu le permitem copiilor să atingă aceste obiecte. Dar noi le folosim, iar ei le văd şi ne văd folosindu-le încă de la naştere. Şi, bineînţeles, e din ce în ce mai răspândită credinţa că tinerii vor dori să le folosească şi vor avea voie să le folosească de la o vârstă foarte fragedă. Acum poţi cumpăra cărucioare cu slot-uri pentru tablete. Bebeluşii învaţă de la câteva luni să folosească dispozitivele şi sunt mii de aplicaţii destinate copiilor sub trei ani, care se bazează pe versuri de grădiniţă, jocuri sau învăţarea alfabetului. Acestea includ:

Sunete liniştitoare despre care se spune că îl ajută pe bebeluş să se relaxeze şi să doarmă mai bine. Sunetele

includ o maşină în mers, muzică clasică şi sunete din uter.

O pisicuţă care toarce sau miaună când o mângâi şi repetă tot ce spui.

Baloane în formă de animal, pe care le umfli suflând în microfonul telefonului sau pe care le creezi scuturând telefonul.

Un joc virtual de-a v-aţi ascunselea, care scoate sunete de animale atunci când tastezi semnul grafic.

Un joc care îi încurajează pe copii să facă ordine – învârti o roată ca să găseşti o sarcină şi eşti răsplătit cu o muzică mai rapidă şi cu stele, dacă îndeplineşti rapid sarcina.

Una dintre măsurile semnificative ale schimbării sociale este felul în care sunt înfăţişate lucrurile în reclame. Chiar şi în reclamele care nu intenţionează să vândă un program sau un dispozitiv, copiii foarte mici – chiar şi bebeluşii – sunt prezentaţi regulat ca privind sau manipulând telefoane inteligente sau tablete. Lucy ne-a povestit despre un copil de doi ani care atingea ecranul televizorului din casă şi nu înţelegea de ce nu se întâmpla nimic. Iar Simon ne-a spus altă „povestioară nostimă” despre nepotul său de doi ani: „Alaltăieri era îmbufnat. Buza de jos îi tremura, a întins braţele şi a spus: «I… Pad. I… Pad»”. Lui Simon nu i s-a părut deloc amuzant. Ştie că din ce în ce mai mulţi psihologi şi medici avertizează asupra vârstei la care ar trebui să li se permită copiilor să se „distreze cu ecranele”. Conform unor rapoarte, expunerea la ecrane înainte de împlinirea vârstei de 2 ani e asociată cu diminuarea capacităţii de învăţare, creşterea impulsivităţii şi scăderea capacităţii de control al crizelor de furie şi al altor comportamente negative.

Având în vedere că folosim atât de multe dispozitive în prezenţa copiilor, s-ar putea să ni se pară imposibil să limităm timpul pe care îl petrec ei în faţa ecranului. Societatea insistă foarte mult asupra utilizării tehnologiei digitale de la o vârstă fragedă, destinând aplicaţii, programe, filme şi materiale audio copiilor foarte mici –

sau părinţilor acestora, cu sugestia că îţi faci o mare favoare ţie şi copilului dacă le foloseşti. Ce părinte nu oftează uşurat când bebeluşul stă cuminte un moment în grija televizorului? Ce ademenitor e să ai la dispoziţie metode noi, cu lumini intermitente şi sunete gânguritoare pe tabletă sau telefon, ca să liniştești un copil care plânge.

Folosirea tehnologiei virtuale cu scopul de a-ţi oferi puţin timp liber sau acceptarea pretenţiilor copilului înseamnă că părinţii nu mai sunt atenţi la cât de des şi cât de mult se uită copiii lor la ecrane. Şi, bineînţeles, la ceea ce pot să vadă. În Marea Britanie avem o „convenţie" prin care programele pentru adulţi nu sunt transmise la televizorânainte de ora 21: 00. Totuşi, cei care au acces la internet le pot vedea „la cerere", ceea ce înseamnă că orarul canalelor de televiziune e acum irelevant. Dacă ai un copil şi acesta are în dormitor un monitor conectat la internet sau acces la un DVD-player care poate fi conectat la televizor, la computer sau la o consolă video, poate să vadă sau să joace orice doreşte, oricând doreşte. În afară de cazul în care îl sfătuieşti şi îl supraveghez!

Unii părinţi par să simtă că jocurile sunt mai inofensive decât internetul.

Au voie să stea pe internet până la ora 21: 00 în timpul săptămânii şi până la 22: 30 la sfârşitul săptămânii. Băieţii sunt mai atraşi de consolele video şi au aceeaşi oră de stingere, dar mai puţin strictă.

Brian, tatăl unei fete de 13 ani şi a doi băieţi, de 12 şi 16 ani

Poate că el, ca mulţi alţi părinţi, nu îşi dă seama că jocurile pe console sunt şi ele porţi spre internet.

Părinţii pe care i-am întrebat au spus că timpul pe care îl petrec copiii lor online variază între:

24 de ore, 7 zile pe săptămână

15 ore pe săptămână pentru un copil de 11 ani şi aproape 40 de ore pe săptămână pentru unul de 13 ani până la ora 21: 00 în timpul săptămânii şi până la 22: 30 la sfârşitul săptămânii

30 de minute pe zi pentru un copil de 9 ani, plus timpul dedicat temelor, şi 2 – 3 ore la televizor, cu 30 de minute pentru lectură

4 ore pe zi pentru un copil de 17 ani

5 ore pe zi pentru un copil de 14 ani, mai mult la sfârşitul săptămânii

7 ore pe zi, dar numai înainte de ora 21: 00; toată ziua de sâmbătă, iar duminică deloc.

MAI MULT TIMP ÎN FAŢA ECRANULUI ÎNSEAMNĂ MAI PUŢIN TIMP PENTRU SOMN

Chiar mă îngrijorează orele de somn şi orele petrecute pe dispozitive. Are la îndemână telefonul tot timpul, chiar şi când doarme. La şcoală, dacă nu le interzice profesorul, stau cu telefonul deschis. Am observat că la serviciu toţi tinerii îşi verifică telefoanele tot timpul.

Bella, mama unui băiat de 15 ani lată rezultatele cercetării efectuate de Ofcom, autoritatea de reglementare a comunicaţiilor din Marea Britanie:

Petrecem de două ori mai mult timp pe internet faţă de acum zece ani.

Cea mai mare creştere din ultimii cinci ani a fost printre tinerii cu vârste între 16 şi 24 de ani, care şi-au triplat timpul de utilizare a dispozitivelor digitale.

Mai mult de 25% dintre utilizatorii de internet urmăresc programe de televiziune sau filme online, în comparaţie cu unul din zece în 2007. Numărul de utilizatori care urmăresc videoclipuri online aproape că s-a dublat în 8 ani, ajungând de la 21% la 39% dintre utilizatorii de internet.

Folosirea reţelelor de socializare s-a triplat din 2007. Aproape 75% dintre utilizatorii de internet cu vârsta de 16 ani şi peste au spus că au un profil pe o reţea de socializare, în comparaţie cu 20% în 2007.

Dar de ce ar trebui să ne îngrijoreze faptul că tinerii folosesc ecranele? Cercetătorii sugerează că prea mult timp petrecut în faţa ecranelor dăunează sănătăţii psihice a copiilor şi dezvoltării lor nervoase. Unul dintre cele mai

mari studii despre efectele revoluţiei digitale asupra copiilor, realizat de Ministerul Sănătăţii din Anglia, conchide că subiecţii care petrec mai mult de patru ore pe zi în faţa televizorului sau a calculatorului sunt mai predispuşi la anxietate sau la depresie. „Cu cât este mai îndelungat timpul petrecut în faţa ecranului, cu atât este mai mare impactul negativ asupra dezvoltării comportamentale şi emoţionale”, spune Kevin Fenton, director al Departamentului de Sănătate şi Prosperitate.

Aici sunt câteva probleme. Una este efectul unui ecran luminat, pâlpâitor, asupra dezvoltării creierului. Alta este faptul că ecranele luminoase inhibă somnul, o preocupare majoră pentru părinţi. Stilul sedentar de viaţă care poate rezulta din folosirea excesivă a ecranului poate duce la diabet, creşterea tensiunii arteriale şi o durată mai scurtă a somnului, fiindcă tinerii nu fac mişcare, nu se simt obosiţi şi nu reuşesc să adoarmă la timp.

Avem o mulţime de discuţii despre timpul pe care ei îl petrec la calculator. Stabilim limite, dar există neînţelegeri frecvente în privinţa lor şi uneori mi se pare că îmi petrec toată viaţa ţipând. Urăsc treaba asta. Recent, am hotărât să fim stricţi şi să le spunem că pot să-l folosească sâmbătă dimineaţa, cât timp sunt la cumpărături, iar apoi îşi pot controla mesajele o dată pe oră; duminica este o zi pe care o petrecem în familie – fără dispozitive. Câte certuri am avut la început din cauza asta!

Gina, mama unei fete de 12 ani şi a unui băiat de 17 ani

Părinţii se pot trezi că sunt implicaţi într-un cerc vicios. Când au de ales între a merge la culcare, a mai juca o rundă dintr-un joc interesant, a urmări un film captivant sau a crea un videoclip, cei mai mulţi dintre copii vor opta pentru ultimele variante, insistând asupra faptului că „nu sunt obosiţi”. Cei mai mulţi dintre părinţi ştiu că un copil de 4 – 5 ani are nevoie de 10 – 12 ore de somn, iar unul de 7 – 12 ani are nevoie de 9 până la 10 ore şi jumătate de somn pe noapte. Dar ne dăm seama cu toţii că adolescenţii

au nevoie de 9 ore şi ceva? Ei sunt cei care se lipsesc adesea de somn, fiindcă insistă să se culce odată cu adulţii, spunând că nu pot dormi, şi stau treji până la miezul nopţii. Părinţii se lasă păcăliţi, crezându-i pe cuvânt sau uitând să controleze la ce oră sting adolescenţii lumina sau monitorul.

Ca părinţi, încercăm să le limităm timpul petrecut pe dispozitive. Am aflat că trebuie să îi supraveghem, altfel dispozitivul nu este închis la timp.

Sonia, mamă a două fete, de 9 şi 11 ani

Un copil care stă noaptea târziu se poate trezi la timp pentru a merge la şcoală, dar este irascibil şi epuizat, şi rezultatele sunt mai slabe decât ar fi normal. Iar proasta lui dispoziţie şi proasta ta dispoziţie conduc la conflicte şi certuri care înrăutăţesc situaţia. O soluţie este să stabiliţi o oră de culcare, să vă puneţi de acord şi să o aplicaţi şi o rutină de somn – cu mai mult accent pe aceasta din urmă. Iar altă soluţie, când este vorba despre adolescenţi, ar fi să încurajaţi şcolile la care învaţă copiii să îşi revizuiască orarul. Cercetările arată că adolescenţii sunt predispuşi biologic să se culce după miezul nopţii şi să se trezească târziu. Nu se trezesc de-a binelea înainte de 9 sau 10 dimineaţa – cu mai mult de două ore mai târziu decât adulţii. Învaţă mai mult după-amiaza, dacă li se permite să urmeze un asemenea program. Acum, câteva şcoli din Marea Britanie experimentează, permiţându-le elevilor adolescenţi să înceapă cursurile mai târziu – unii la 11: 30 dimineaţa – sau mutând orele de la 10 dimineaţa până la 17: 30. Dar... tot trebuie să se culce la timp, ca să poată dormi 9 ore şi jumătate!

ANGAJAMENTUL PĂRINŢILOR ŞI IMPLICAREA FAMILIEI

Anul trecut am avut probleme teribile şi le-am pus pe seama faptului că i-am permis fiului nostru mai mare să petreacă atât de mult timp online. Doar atunci când am avut o discuţie lungă şi serioasă cu unul dintre profesorii lui am înţeles că cea mai mare problemă a sa erau

certurile dintre mine şi tatăl lui. Naviga pe internet ca să scape. Petrecea mult timp online şi era deprimat. Dar era ca în povestea cu oul şi găina – depresia îl împingea să navigheze pe internet, nu invers. Am primit ajutor, suntem mai bine, casa e un loc mult mai plăcut pentru toţi şi dintr-odată nu mai petrece atât de mult timp pe internet.

Mama unui băiat de 16 ani

După cum s-a menţionat, cercetările arată următoarele: „Cu cât este mai îndelungat timpul petrecut în faţa ecranului, cu atât mai mare este impactul negativ asupra dezvoltării comportamentale şi emoţionale”, conform directorului Departamentului de sănătate şi bunăstare de la Ministerul Sănătăţii din Anglia. Dar este foarte probabil ca tinerii care petrec atât de mult timp pe internet să o facă din motive care contribuie la aceste probleme comportamentale şi emoţionale. Uneori, ca să îţi convingi copilul să nu mai petreacă atât de mult timp pe internet, nu trebuie să i-o interzici, ci să afli de ce se îndreaptă spre această soluţie şi de ce au apărut asemenea probleme. Adesea, e mai uşor să dai vina pe influenţa externă decât să observi ce se întâmplă în familie, între părinţi şi între părinţi şi copii, şi care sunt lucrurile care trebuie îndreptate.

INCAPACITATEA DE CONCENTRARE

Nu ştiu dacă nu cumva idealizez trecutul, dar uneori simt că cei doi copii ai mei nu pot fi atenţi la ceva mai mult de câteva minute. Oare aşa eram şi noi? Alaltăieri încercam să asamblăm o bibliotecă în dormitorul celui mic şi el s-a uitat peste foaia cu instrucţiuni destul de simple, dar lungi, şi apoi a aruncat-o, spunând că nu poate să-şi bată capul. Eu am luat-o încet şi am terminat treaba, dar el nu a putut sau nu a vrut să se concentreze.

Josh, tatăl a doi băieţi, de 12 şi 15 ani

Folosirea tehnologiei digitale, în special accesul la internet şi reţelele de socializare, a dus la creşterea *multitask*ingului. În adolescenţă, probabil că ne-am certat cu părinţii noştri, spunând că ne putem face temele sau

putem învăţa mai bine cu muzica urlând şi cu televizorul în funcţiune. Acum copiii se aşteaptă să privească programe pe ecran, să socializeze, să scrie bloguri, să-şi actualizeze profilul şi să scrie SMS-uri în timp ce lucrează – aşa cum fac mulţi adulţi. Într-adevăr, *multitaskingul* a ajuns să fie considerat sănătos şi util – să lucrezi, să priveşti şi să faci în acelaşi timp cumpărăturile săptămânale pare să fie supereficient. În această afirmaţie există şi o doză de adevăr, dar unii psihologi cred că supraîncărcarea cu informaţii poate fi dăunătoare. Ei au observat un fenomen curios – unii dintre oamenii care se bucură

1 Capacitatea de a îndeplini mai multe sarcini sau activităţi simultan, într-o perioadă scurtă de timp.

de cel mai mare succes în lumea artei sau a afacerilor nu sunt întotdeauna conectaţi, dimpotrivă, sunt mai întotdeauna deconectaţi. Ei folosesc agende şi stilouri şi telefoane clasice. Spre deosebire de cei mai mulţi dintre oameni, ei oferă creierului lor şansa de a visa cu ochii deschişi şi de a se odihni, în loc de a-l suprasolicita. Argumentul este că cei care sunt în aparenţă cei mai buni la *multitasking* sunt pur şi simplu mai talentaţi atunci când este vorba despre a schimba sarcinile între ele – cei mai mulţi dintre oameni consideră că, dacă există prea multe probleme care să le solicite atenţia, le scade capacitatea de concentrare şi productivitatea. Şi care este efectul general al acestui lucru? Producătorii de jocuri spun că ştiu acum că instrucţiunile trebuie să fie foarte scurte şi simple. Generaţia actuală de jucători, spre deosebire de cea anterioară, nu poate să citească mai mult de un rând sau două. Poate că ai observat că a crescut numărul instrucţiunilor video, în detrimentul celor textuale, în cazul multor lucruri, de la reţete de mâncare la idei pentru cadouri pe care le faci singur. *Multitaskingul* şi trecerea constantă de la o sarcină la alta poate însemna că ne este mult mai greu să ne concentrăm asupra unui singur lucru un timp mai îndelungat.

INCAPACITATEA DE A TE PLICTISI

Când eram tânără şi mă plângeam: „Mă plictisesc”, mama îmi spunea: „Plictiseala e plictisitoare. Du-te şi găseşte ceva de făcut!” Şi aşa făceam.

Suzie Hayman, care are un fiu vitreg de 48 de ani şi o nepoată de 9 ani

Oare tinerii de astăzi mai au timp să se plictisească? Sau pun mâna pe telefon, tabletă, consolă de jocuri – ca să se joace, să pălăvrăgească, să descarce sau să încarce diferite lucruri? Acest lucru are câteva efecte asociate interesante. Conform Biroului Naţional de Statistică, numărul fetelor care rămân însărcinate înainte de 18 ani a scăzut la jumătate faţă de acum 25 de ani. În acelaşi timp, şi consumul de droguri s-a înjumătăţit, numărul adolescenţilor care consumă alcool a scăzut cu o treime şi majoritatea nu fumează. Dar oare vestea asta este atât de bună precum pare? De ce obişnuiau tinerii să bea, să fumeze şi să facă sex? în cea mai mare parte fiindcă se plictiseau şi voiau să facă ceva sau să facă parte din ceva – să se întâlnească cu prieteni la fel de plictisiţi. Acum, în schimb, apelează la ecran.

Să nu te plictiseşti niciodată poate fi la fel de distructiv ca băutul, fumatul sau sexul timpuriu. Poate însemna că tinerii cresc cu puţine resurse personale – nu trebuie să-şi pună niciodată imaginaţia la treabă şi nu trebuie să aleagă să găsească ceva de făcut. Meditaţia şi gândirea originală, explorarea unor soluţii diferite şi a unor idei noi şi, mai ales, construirea relaţiilor personale şi învăţarea negocierii şi compromisului pot să dispară.

PRIETENIILE REALE ŞI COMUNICAREA

Aparţin mişcării lucidite prin firea mea şi în cea mai mare parte a timpului îmi doresc ca internetul şi telefoanele mobile să nu fi apărut niciodată. Încerc să nu le văd vieţile prin prisma unei persoane care a copilărit în anii ’70—80, totuşi îmi doresc să petreacă mai mult timp făcând activităţi fizice şi mai puţin timp legaţi de ecrane.

Amal, mamă a două fete, de 8 şi 11 ani, şi a unui băiat de 13 ani

1 Grupuri de muncitori din industria textilă care au distrus maşinăriile la începutul secolului al XIX-lea, opunându-se astfel mecanizării industriei.

Ca şi atunci când renunţă la somn în favoarea ecranului, copiii aleg adesea dispozitivele şi nu petrecerea timpului cu familia sau cu prietenii, faţă în faţă. Family Lives a primit rapoarte tulburătoare de la personalul grădiniţelor şi şcolilor primare despre copii care privesc în jos când vorbeşti cu ei, de parcă ar căuta un ecran, în loc să-şi ridice privirea spre faţa interlocutorului. În acelaşi fel, auzim de la părinţi şi de la alţi adulţi că grupurile de adolescenţi, acasă sau în public, par să se concentreze asupra dispozitivelor lor, în loc să vorbească cu oamenii de lângă ei. Contactul vizual este un lucru pe care bebeluşii şi copiii îl caută şi căruia îi răspund, dar şi ceva ce trebuie să înveţe prin experienţă. În acelaşi fel, comunicarea faţă în faţă trebuie să fie experimentată şi învăţată. Copiii care petrec timp cu oamenii din viaţa lor şi au această interacţiune învaţă să împărtăşească, să simtă împreună cu alţii, să-şi controleze emoţiile şi relaţiile în măsura în care se realizează prima condiţie. Aceştia sunt factori-cheie în reducerea anxietăţii şi a conflictelor în copilărie. În schimb, reţelele de socializare îi învaţă pe utilizatori să se aştepte la scurte crâmpeie de informaţie. Se spune că 90% din comunicare rezidă în limbajul corporal, în tonul vocii şi în expresia feţei. Dacă vezi doar 10%, eşti foarte dezavantajat. Nu există nicio nuanţare, nicio intimitate reală şi o firavă conexiune. În schimb, postarea statusurilor prin intermediul reţelelor sociale duce la o nevoie inerentă de acceptare şi de a primi un *like*. *Ce se* întâmplă însă dacă un status primeşte 20 de *like-uri*, dar următorul nu primeşte niciunul sau foarte puţine? Am auzit, desigur, despre copii care s-au îmbolnăvit de depresie din acest motiv. Poate că asta îi determină pe mulţi dintre ei să posteze afirmaţii imorale, exagerate.

Prea mult timp petrecut în faţa ecranului poate să ducă şi la o perspectivă foarte mecanică asupra vieţii.

Copiii ajung să creadă că pot controla evenimentele din viaţă şi oamenii – aşa cum fac într-un joc – şi că rezultatele trebuie să fie imediate, aşa cum sunt adesea online. Deprinderile emoţionale importante pot fi subminate, în timp ce copiii îşi pierd capacitatea de a socializa şi încep să creadă că ar putea exercita controlul, primind satisfacţie imediat.

CONFLICTUL ÎN FAMILIE

Desigur, copiilor noştri nu le place când trebuie să închidă telefoanele şi tabletele, la masă sau la culcare. Uneori avem tărăboi din pricina asta – îi prind vorbind cu prietenii lor pe reţelele sociale noaptea, când ar trebui să doarmă. Le cer să închidă totul când ajung acasă şi îi găsesc tastând pe sub masă, în timp ce eu încerc să îi întreb cum le-a mers în ziua respectivă şi îmi pierd răbdarea. Ţipă şi ei la mine şi aşa trece seara.

Charlotte, mama unui băiat de 13 ani şi a unei fete de 15 ani

Conflictele dintre părinţi şi copii sunt la fel de vechi ca instituţia familiei şi au o multitudine de cauze şi motive. Dar dispozitivele digitale şi reţelele de socializare – sau, mai bine zis, felul în care le administrăm – nu ajută. Dispozitivele care te conectează cu lumea din afară au câteva efecte asupra coeziunii familiei. Atât părinţii, cât şi copiii pot suferi din cauza membrilor familiei care sunt dornici să petreacă timpul cu alţii, şi nu cu ei, nu doar în afara casei, ci şi atunci când sunt în casă. Astfel că se pot simţi respinşi, jigniţi şi ignoraţi. În acelaşi timp, cei dintâi pot să simtă că sunt nevoiţi să îndeplinească cererile reţelelor de socializare, răspunzând cunoştinţelor din exterior şi acordându-le atenţie, în timp ce persoanele de lângă ei simt că sunt ignorate. Amărăciunea poate afecta ambele părţi, ducând la mânie şi certuri, singurul mod prin care li se recunosc cererile şi li se acordă atenţie. Odată ce fiecare parte consideră că singurul mod de a obţine atenţie este să ţipe şi să se certe, pot fi prinşi de un ciclu conflictual, pe măsură ce fiecare din ei află că atenţia

negativă e singura atenţie pe care s-ar putea să o primească.

Conflictele sunt alimentate şi atunci când părinţii sau adulţii apelează la opiniile altor persoane: „De ce nu poţi să fii şi tu cum e cutare?”, „Prietenul meu spune că eşti atât de nedrept!”, „Toţi copiii de la şcoală pot, eu de ce nu pot?” E destul de rău că adulţii şi copiii ştiu că certurile lor sunt cunoscute şi comentate verbal de prieteni şi de alţi membri ai familiei, după eveniment, ducându-se vorba. Acum ambele părţi pot pune pe internet comentariile sau chiar fragmente video sau audio din ceartă şi pot cere sprijin. Aşa-numitele comentarii „părintele e făcut de ruşine” sau „copilul e făcut de ruşine” pot părea foarte amuzante pentru moment – şi e destul de liniştitor să ştii că toţi oamenii din lume, nu doar cei din cercul tău social, sunt alături de tine şi spun şi ei ce părinţi teribili sau ce copii înfiorători au. Dar nu mai e la fel de amuzant sau de liniştitor atunci când ambele părţi sunt încă indignate din cauza pierderii încrederii şi a umilirii de durată cauzate de acest comportament. Toţi trebuie să recunoaştem că în folosirea internetului şi a reţelelor de socializare nu există un buton real de ştergere. „Charlie m-a muşcat de deget” este un filmuleţ video amuzant pe care l-a postat un tată în 2008, arătând un bebeluş care muşcă degetul fratelui mai mare. După şapte ani, are peste opt milioane de vizionări şi a fost cel mai vizionat video în afară de câteva filmuleţe cu muzică. După şapte ani, fraţii nu erau deranjaţi de faptul că erau cunoscuţi în toată lumea. Dar s-ar putea să se simtă altfel când vor ajunge adolescenţi. Alţi părinţi şi copii au aflat că e foarte greu să ierte că au fost făcuţi de ruşine în public.

TDNPC – TEAMA DE A NU PIERDE CEVA

Copiii mei înţeleg de fapt şi acceptă în principiu ceea ce le spunem. Problema este că sunt foarte presaţi să ţină pasul cu prietenii lor. Fiica mea mi-a spus acum câteva săptămâni că i-ar plăcea să renunţe un timp la telefon. Dar numai – şi aici e toată problema – dacă toţi ceilalţi ar face

la fel.

Tim, tatăl unui băiat de 11 ani şi al unei fete de 15 ani

Probabil că cea mai mare presiune pe care o simt toţi cei care utilizează reţelele de socializare este Teama de a Nu Pierde Ceva. Dacă nu eşti acolo, te temi că prietenii vor vorbi pe la spatele tău şi vei deveni ţinta glumelor. Sau că oamenii de acolo vor lega relaţii mai strânse, Lăsându-te pe dinafară. Toţi cei implicaţi în jocurile online cunosc neliniştea care te cuprinde dacă te deconectezi un timp de la joc – personajul pe care îl întruchipezi poate fi ucis, învins sau preluat de altcineva. Miza cea mai mare şi, prin urmare, cea mai mare ameninţare e să fii mereu conectat. Asta îi face pe oameni să se uite pe telefon între 50 şi 200 de ori pe zi, să îl ia şi în dormitor şi să îl ţină tot timpul deschis. Nici măcar copiii care au fost hărţuiţi virtual nu vor să rămână deconectaţi. După cum a spus unul dintre ei: „Şi aşa cred că sunt diferit şi ciudat. Dacă nici nu m-aş conecta, aş fi considerat un ratat total”.

Nu le permitem să ia dispozitivele cu ei în cameră noaptea. Fiul meu încearcă încontinuu să se sustragă regulii, deşi rareori întreabă pe ce se bazează ea. Ştiu că mulţi dintre prietenii lui nu sunt supuşi acestor restricţii şi rămân pe reţelele de socializare până noaptea târziu. Mai avem şi o regulă care spune că trebuie să deconectăm dispozitivele cu o oră înainte de culcare, dar pe asta nu am putut să o instaurăm cu atâta succes (oarecum şi din cauză că şi noi stăm cu telefoanele deschise în acelaşi timp).

Hannah, mama unei fete de 15 ani şi a unui băiat de 17 ani

JOCURILE

Ca să fiu sincer, joc jocuri de ani de zile şi acum pot să împărtăşesc această pasiune cu fiii mei într-o după-amiază ploioasă de weekend.

Gordon, tatăl a doi băieţi, de 11 şi 13 ani în industria jocurilor se câştigă miliarde. Mulţi tineri joacă acelaşi tip de joc în copilărie şi adesea continuă şi la maturitate.

Implicarea lor variază de la amatorii care joacă o dată pe săptămână acasă, pe DVD, la cei care se cufundă complet în lumea MMORPG (Massively multiplayer online role-playing[6]), în care jucătorii, adesea din toată lumea, se întâlnesc online într-o lume virtuală ca să interacţioneze unul cu altul.

Jocurile răsplătesc cu gratificaţii regulate concentrarea şi atenţia într-un mediu care se mişcă rapid. Proiectanţii jocurilor folosesc psihologi pentru a proiecta jocuri care să îi facă pe oameni să joace mereu şi să se străduiască să avanseze. Ei fac asta oferind recompense frecvente şi satisfacţie, fiindcă te simţi bine văzând că povestea continuă, iar încercările tale consecvente te fac mai bun şi îţi aduc mai multe câştiguri. Unul dintre neajunsuri este faptul că lucrurile pe care le înveţi la şcoală pot părea banale şi neinteresante prin comparaţie, iar copiii pot pierde interesul faţă de acest aspect al vieţii lor, dacă joacă adesea jocuri. Tinerii pot ajunge la un comportament obsesiv, neglijându-şi studiile şi orice altceva, cu excepţia jocului şi a oamenilor pe care îi întâlnesc prin intermediul lui.

Realitatea este că tinerilor le place să fie competitivi. Când sunt confruntaţi cu un etos[7] necompetitiv, ca în multe şcoli care încearcă în mod lăudabil să răsplătească pe toată lumea pentru că a încercat, nu pe cei câţiva care au ajuns în vârf, nu ar trebui să ne surprindă să îi vedem pe tineri alegând să caute oportunităţi de a se juca pe DVD-uri, pe aplicaţii sau pe internet.

Jocurile în sine pot fi mai puţin ameninţătoare decât credeţi – o să explorăm avantajele lor în capitolul următor. Pericolul constă în două aspecte – când jocul nu este restricţionat şi tinerii devin atât de implicaţi, încât orice alt lucru din vieţile lor trece pe locul doi. Şi atunci când joacă

6 Joc online cu mai mulți jucători care joacă simultan în același caz (sau lume). Jocul întruchipează de obicei o lume deschisă și îi încurajează pe participanți să coopereze și să concureze la scară largă.

7 Cuvânt care în limba greacă înseamnă „caracter” și din care derivă etica.

jocuri nepotrivite.

Ca şi filmele, jocurile au limite de vârstă. Limitele de vârstă sunt sisteme prin care poţi să te asiguri că filmele, videourile, DVD urile şi jocurile pe calculator sunt destinate clar grupului de vârstă pentru care sunt potrivite. Jocurile sunt etichetate de PEGI – Pan European Game Information[8]. Ele sunt etichetate astfel:

3 (recomandate pentru toate grupele de vârstă)

7 (pentru copii de 7 ani şi mai mari)

12 (pentru copii de 12 ani şi mai mari)

16 (pentru copii de 16 ani şi mai mari)

18 (doar pentru adulţi)

Informaţiile adiţionale ne spun dacă scenele:

conţin violenţă conţin limbaj licenţios ar putea să provoace teamă ar putea face trimiteri la consumul de droguri au tentă sexuală este posibil să încurajeze discriminarea încurajează sau învaţă jocuri de noroc pot fi jucate online împreună cu alţi oameni.

Unele magazine cer să îţi dovedeşti vârsta şi refuză să vândă jocuri şi filme copiilor sub vârsta recomandată, iar altele îi întreabă pe clienţii adulţi dacă sunt pentru un copil şi ce vârstă are copilul. Dar majoritatea lasă această răspundere pe seama adultului implicat, şi de aceea e esenţial ca părinţii să înţeleagă recomandările şi să acţioneze în conformitate. Jocurile destinate celor peste 18 ani sunt însoţite aproape sigur de poveşti care conţin violenţă, consum de droguri şi aluzii sexuale nepotrivite pentru copii de 11 ani.

BĂUTURA

Soţia mea are o fotografie pe care mi-a făcut-o acum treizeci de ani afurisita de maică-mea, când aveam 18 ani, eram în vacanţă şi eram „beat turtă”! O ţine ascunsă şi spune că e asigurarea ei: dacă îmi trece prin cap să calc strâmb, o arată fiicelor noastre. Cât mă bucur că nu existau reţele de socializare pe vremea noastră!

Jacques, tatăl a doua fete de 7 şi 11 ani

8 Etichetarea paneuropeană a jocurilor.

Ce postează tinerii pe internet şi ce caută ei pe reţelele de socializare? Imaginile cu pisici par să predomine. Şi pornografia. Şi muzica. Şi imagini cu petreceri şi băutură.

Cercetările organizaţiei Drinkaware[9] au arătat următoarele:

39% dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 şi 17 ani care folosesc reţelele de socializare raportează că au văzut fotografii în care prietenii lor erau beţi.

13% dintre copiii cu vârste cuprinse între 10 şi 12 ani care folosesc reţelele de socializare relatează că au văzut fotografii în care prietenii lor erau beţi.

Tinerilor le-a plăcut întotdeauna abordarea „Suntem nişte nebuni" şi sunt încântaţi să arate că ei şi prietenii lor sunt cât se poate de nebuni şi scăpaţi de sub control. Acum au la îndemână camerele telefoanelor şi accesul la internet şi postează fotografiile din câteva tastări. Astfel că aria reţelelor de socializare destinată celor sub 25 de ani e inundată de imagini cu beţivi. Contează? Da, foarte mult, din mai multe puncte de vedere. Sondajul pentru Drinkaware, condus de Ipsos MORI1, arată că reţelele de socializare au o influenţă semnificativă asupra felului în care percep tinerii comportamentul normal faţă de beţie – toată lumea face aşa, deci trebuie s-o facem şi noi. Influenţa grupului de prieteni creşte progresiv cu vârsta:

7% dintre cei cu vârste între 10 şi 11 ani raportează că au fost încurajaţi să bea de către cineva de aceeaşi vârstă sau mai mic

19% dintre cei cu vârste între 10 şi 17 ani spun că toţi prietenii lor sau majoritatea prietenilor lor beau alcool

37% dintre cei cu vârste între 15 şi 17 ani raportează că au fost încurajaţi să bea de către cineva de aceeaşi vârstă sau mai mic.

Altă ameninţare este faptul că fotografiile rămân. Unele universităţi şi unii angajatori folosesc acum internetul ca să caute potenţiali studenţi sau angajaţi.

9A l doilea mare operator de sondaje din Marea Britanie și Irlanda.

Dovezile ilustrate ale unui comportament care sugerează că nu eşti demn de încredere pot să îţi întunece perspectivele.

ÎNFRUMUSEŢÂND REALITATEA

Sora mea nu a lăsat niciodată realitatea să stea în calea unei poveşti bune. Dar în ultimul timp sunt destul de îngrijorată din cauza ei. Nu doar că spune nişte minciuni teribile pe pagina ei de Facebook despre ceea ce face; cred că nu mai sesizează diferenţa dintre ceea ce spune că s-a întâmplat şi ceea ce s-a întâmplat cu adevărat. Oare îşi pierde simţul realităţii?

Scrisoare către Suzie Hayman, în pagina care răspunde cititorilor din revista Woman

Reţelele de socializare îţi cer mereu să îţi îmbunătăţeşti imaginea. Eşti invitat să trimiţi mesaje, să postezi noi statusuri, să te alături şi să spui ce faci şi ce crezi. E ca şi cum ai fi în jurul unei mese de cafea, pălăvrăgind. Dacă nu postezi, înseamnă că nu eşti acolo. Şi dacă nu te alături discuţiei, rişti să fii tu cel despre care se bârfeşte. Sau, după cum par să se teamă mulţi oameni, devii tot mai şters şi nu mai exişti.

Pericolul este că eşti presat să vii mereu cu ceva amuzant sau interesant sau măcar nou. Primeşti feedbackuri constante şi adesea imediate – ceea ce spui poate să atragă *like-uri*, *favourite*, replici sau *share*. Ziua celui care primeşte 20 de *like-uri* după o postare poate deveni mai bună, iar cel care nu este remarcat poate să devină deprimat. Tentaţia este să postezi poveşti exagerate ca să atragi *like-uri* sau atenţie, să înfrumuseţezi realitatea ca să faci pe plac audienţei. Dar cercetările sugerează că acest lucru are un efect nedorit. Probabil că toţi cunoaştem confuzia stârnită de poveştile familiale populare. Chiar îmi amintesc de ocazia în care eram în cărucior şi am scăpat din mână un balon roşu şi apoi am fugit după el pe o trecere de pietoni? Sau am auzit-o pe mama spunând povestea de atâtea ori, încât imaginea invocată a dobândit statutul unei amintiri? Spune o

poveste şi investeşte în ea şi vei ajungi să îţi crezi propriile minciuni. Minţind pe reţelele de socializare ca Facebook şi Twitter, utilizatorii pot să-şi „rescrie” amintirile. Am auzit de oameni care se simt trişti şi ruşinaţi fiindcă nu sunt în stare să trăiască în conformitate cu imaginea lor online, dar şi fiindcă sunt sincer încurcaţi şi nu mai ştiu ce e real şi ce nu.

CUMPĂRĂTURILE ŞI ACHIZIŢIILE

Nu sunt în stare să cumpere nimic online (deşi asta nu-i opreşte să descarce ilegal sau semilegal). Fratele meu a avut şocul vieţii acum doi ani, când fiul său a cheltuit 1.000 de dolari cumpărând aplicaţii într-un joc pe o tabletă nouă. Până la urmă, furnizorul a fost foarte amabil şi i-a rambursat banii, dar asta ne-a învăţat pe toţi o lecţie.

Bella, mama unui băiat de 15 ani

Când se gândesc la copiii lor care îşi petrec timpul online, prima grijă a părinţilor este să îi protejeze de conţinuturile nedorite de pe internet. Totuşi, există şi alt aspect important care nu trebuie uitat. Copiii caută lucruri pe care le vor numaidecât şi costă mult mai mult decât crezi tu. Jocurile care se joacă online pe laptopuri, tablete, console sau telefoane mobile le pot oferi actualizări şi alte lucruri în timp ce ei se joacă. Dacă ai permis dispozitivului să cumpere fără a cere altă parolă, copilul care nu înţelege pur şi simplu implicaţiile poate spune da şi vine factura sau primeşti mesaje de alarmă. Dar şi tinerii pot să permită ca simţul lor de prevedere să fie întrecut de dorinţa de a obţine ceva, dacă au acces la cârdul tău de credit sau la parola ta. Poate că într-adevăr speră că nu îţi controlezi prea atent cumpărăturile sau doar ignoră faptul că vine ziua socotelilor – destul de curând! S-ar putea ca aplicaţiile cumpărate pe telefoanele mobile să nu apară pe factura de pe cardul de credit, ci pe factura telefonului – trebuie să controlezi totul. Şi, bineînţeles, copiii te pot costa mult dacă şterg informaţii importante sau descarcă viruşi în timp ce folosesc singuri computerul familiei. Prin urmare, trebuie să ai un antivirus actualizat şi eficient şi să

fii atent la orice avertizare pe care ţi-o transmite acest program.

Poate că simţi că odraslele tale nu ar putea face niciodată aşa ceva. Teme-te de forţa presiunii grupului. Tinerii împărtăşesc tot felul de idei, ponturi şi şmecherii. Unele dintre acestea se pot referi la simplificarea metodelor de a cumpăra online. Acest lucru poate să îi facă să simtă că e normal şi justificat să treacă peste restricţia aceasta. Problema e că e nevoie de un singur moment de nebunie ca să adune o factură uluitoare şi s-ar putea să n-o poţi anula.

Totuşi, e posibil să nu apese butonul de cumpărare cu degetul lor. Puterea cicălelilor este o forţă puternică şi un studiu publicat în 2015 de Mother's Union[10] şi realizat de ComRes[11] pe un eşantion de peste 1.000 de părinţi din Marea Britanie arată că 81% dintre părinţi spun că au cumpărat la cererea copiilor, care văd lucrurile în reclame. „Vloggerii" – oamenii care postează regulat materiale video online – pe care îi urmăresc pot să câştige „recomandând" mărci şi mărfuri sau prezentându-şi propriile produse. Iar reţelele de socializare sunt pline acum de reclame sponsorizate care le arată mărfurile pe care le doresc. Aşa că ei pot să ceară fără să se sature, iar uşurinţa cu care le poţi cumpăra online te poate împinge să le satisfaci cererile, dacă nu eşti atent.

COMPORTAMENT MOLIPSITOR

Nu pot ţine pasul cu toate lucrurile nebuneşti pe care le fac copiii mei sau despre care discută tot timpul. Par să soarbă jocurile, aventurile, provocările – e o nebunie.

Mo, tatăl a doi băieţi, de 16 şi 18 ani

Biologul evoluţionist Richard Dawkins a inventat cuvântul „memă" ca să explice răspândirea ideilor şi fenomenelor culturale. Se referă la modă, expresii molipsitoare, melodii şi tehnologie – cum să construieşti o

10 Organizație creștină internațională care sprijină familiile din toată lumea.

11 Operator de sondaje de piață cu sediul în Londra.

boltă, de exemplu, o idee care a apărut în multe culturi în acelaşi timp. O memă este o idee, un comportament, un stil care se răspândeşte de la om la om într-o cultură sau în mai multe culturi, asemenea unui virus molipsitor care se propagă. Internetul e plin cu exemple de meme. Conceptul explică de ce tinerii pot să se alăture dintr-odată unei mişcări care cuprinde o comunitate, o ţară sau chiar toată lumea. Atunci când un lucru de pe internet atinge nivelul acesta de popularitate şi împărtăşire universală, spunem că „ajunge viral?

Unele meme sunt inspiraţionale – vom vorbi mai mult despre ele mai târziu –, dar altele pot fi nebuneşti şi periculoase *punch*, *neknominate*[12][13], *balconing*[14], *cinnamon challenge*[15], toate înfăţişează oameni care fac lucruri vătămătoare sau periculoase, în urma cărora unii au murit („pumn pentru pumn”, când oamenii se lovesc cu rândul; „dă pe gât şi provoacă”, provocare ce presupune ca cineva să „dea pe gât” o băutură alcoolică sau răcoritoare şi îşi provoacă un prieten să bea şi mai mult; „saltul de la balcon”, când oamenii sar de pe balconul unei camere de hotel sau al unui apartament într-o piscină de dedesubt; „provocarea scorţişoarei”, care presupune să

12 O provocare nebunească de pe internet, în care oamenii sunt filmați lovindu-se unul pe altul (pe 1 iulie 2014, un tată tânăr de 23 de ani a murit în urma unor asemenea lovituri).

13 Un joc în care participantul se filmează bând dintr-o înghițitură o halbă cu o băutură alcoolică, apoi postează filmul pe internet și provoacă alți doi cunoscuți să îi urmeze exemplul (cel puțin 5 persoane au murit în 2014 în Marea Britanie și Irlanda în urma acestui joc).

14 O activitate care implică saltul dintr-un balcon într-o piscină, salt care este filmat și difuzat pe internet (în 2010, în Spania 6 oameni au murit și 11 au fost răniți în urma acestei practici, majoritatea turiști britanici și germani, pe fondul consumului de alcool).

15 Provocarea de a te filma înghițind o lingură de scorțișoară măcinată, în 60 de secunde, fără să bei nimic (provocarea implică riscuri grave pentru sănătate, cum ar fi tușea, înecarea, voma și inhalarea scorțișoarei, care duce la iritații în gât, dificultăți de respirație și riscul de pneumonie și blocare a plămânilor - în iulie 2015, un băiat de 4 ani a murit înghițind scorțișoară).

înghiţi o lingură plină cu scorţişoară în 60 de secunde – este mult mai periculos decât pare). Altele pot fi pur şi simplu prosteşti sau periculoase dacă sunt făcute într-un loc nepotrivit. De exemplu, „scândura”, care implică să stai întins pe spate, drept ca o scândură – ceva inofensiv dacă este făcut pe o bancă din parc, dar periculos dacă se petrece pe o şină de cale ferată sau între două balcoane.

OBEZITATEA

Îmi amintesc că, în copilărie, ne luam un sandviş și bicicleta şi dispăream toată ziua. Uneori intram într-o cabină telefonică şi sunam acasă, ca să le spunem că eram în regulă – dacă ploua, de exemplu. Fie că-i plăcea, fie că nu, mama spunea doar: „O, vai!” Nu-mi pot imagina că nepoţii mei ar avea voie să facă asta acum, chiar dacă ar vrea.

Graham, tatăl a doi băieţi adulţi şi bunicul a 4 nepoţi

Mulţi părinţi se tem pentru siguranţa copiilor şi nu le permit să iasă singuri. În timp ce copiii străbunicilor noştri nu vedeau niciun pericol în a străbate zece kilometri pe jos sau cu bicicleta ca să exploreze sau ca să se joace, bunicilor noştri li se părea la fel de normal să meargă pe jos câţiva kilometri, însă părinţii noştri nu au mers mai mult de 500 de metri, până în parcul din localitate. Copiii de astăzi sunt limitaţi la propriile grădini sau poate până la capătul străzii ori chiar în interiorul casei.

Conform campaniei „Mergi pe jos până la şcoală”, în 1971, 80% dintre copiii între 7 şi 8 ani mergeau pe jos la şcoală fără niciun adult; în 2006, procentul acesta ajunsese la 12% dintre copiii între 7 şi 10 ani. Chiar şi la vârsta de 11 ani, numai jumătate dintre copii merg la şcoală neînsoţiţi. Şi a fost raportat cazul unor şcoli care au acuzat părinţii care îşi lasă copiii să meargă singuri pe jos, sugerând că acest lucru este periculos şi o dovadă de neglijenţă. În timp ce unii părinţi spun că sunt precauţi din cauza intensificării traficului, principalul motiv este riscul de a fi răpiţi şi ucişi de pedofili. Dar este raţional? Cazurile faimoase sunt înspăimântătoare, dar sunt şi incredibil de

rare.

Conform unei analize oficiale realizate de NSPCC:

În medie, 53 de copii sunt uciși anual de către alte persoane, iar două treimi dintre ei sunt uciși de un părinte biologic sau de un părinte vitreg.

Între anii ’2010 şi 2011, 77% dintre victimele sub 16 ani îl cunoşteau pe suspectul principal şi 64% au fost uciși de un părinte sau un părinte vitreg.

Ucigaşul a fost un străin doar în 12% dintre cazuri.

Adolescenţii sau „preadolescenţii”, grupul de vârstă cel mai restricţionat, nu sunt cei mai amenințați. Riscul cel mai mare îl suportă copiii sub cinci ani (68% dintre morți), iar cei sub un an riscă mai mult decât orice alt grup de vârstă.

Cazurile străinilor care răpesc copiii şi îi abuzează sexual sunt şi ele rare şi nu par să fi crescut – statisticile sunt greu de descâlcit, fiindcă în ele se includ şi cazurile în care un părinte sau altă rudă ia cu sine copilul fără să ceară acordul, chiar şi pentru câteva ore.

Problema este că schimbăm foarte puținele riscuri pe care le presupune lăsarea unui copil afară fără supravegherea părinților cu riscul foarte real al unui stil de viață sedentar, care afectează sănătatea mintală şi pe cea fizică. Obezitatea a crescut, problemele provocate de stilul de viață nesănătos, precum diabetul, au crescut. În timp ce numărul accidentelor în trafic a scăzut, numărul accidentelor casnice a crescut. Rezultatul final pare să sugereze că propriii noştri copii înfruntă un risc mult mai mare acasă decât dacă ar fi lăsați să iasă liberi afară.

IDENTITATEA ŞI DEZVĂLUIRILE

După cum am spus deja, pe internet Totul se împărtăşește. Asta poate include adresa de acasă şi mesajele vesele prin care le spui prietenilor – şi, vai, prea multor persoane străine – că pleci în vacanță pentru două săptămâni. Sau postările de pe reţelele de socializare prin care copilul tău aduce la cunoştința celor mai apropiați prieteni că vei fi plecat tot weekendul, deci va da o

petrecere (şi 200 sau chiar 1.000 de tineri se prezintă la uşă ca să profite de invitaţie...). Dar concursurile de pe reţelele de socializare, care se oferă să-ţi spună care e culoarea ta preferată sau ce personaj din *Urzeala* tronurilor întruchipezi? Drept răspuns, le oferi uluitor de multe detalii despre tine prin care pot să te identifice, să-ţi afle parola şi să ştie când eşti prezent online. Le spunem tinerilor să fie atenţi şi să nu lase să le scape detalii prin care să arate unde locuiesc şi la ce şcoală merg – şi apoi le permitem să posteze fotografii care arată exact asta. Sau, mai important, devenim un *sharenv*. Acesta este echivalentul modern al scoaterii albumului de fotografii atunci când vin prietenii sau al trimiterii fotografiilor către cei dragi şi apropiaţi. Cu excepţia faptului că o facem online. De la naştere, părinţii pot dobândi obiceiul de a face şi a posta tot felul de fotografii ale copiilor lor – purtând uniformă, în costume fanteziste, în pielea goală. Drăguţ pentru bunici; o bucurie pentru pedofili şi alte persoane care nu-ţi fac niciun bine. Dacă ai de gând să postezi fotografii ale copiilor, merită să fii atent la setările de intimitate pe care le alegi. Vrei să aibă acces doar prietenii ori prietenii şi prietenii lor sau toată lumea? Şi gândeşte-te bine: peste 10 ani, copiii îţi vor fi recunoscători pentru că ai arătat tuturor fotografiile lor? Când divulgi ceva, în orice fel, întreabă-te şi cere-le şi copiilor să se gândească la următoarele lucruri:

Unde ajunge această fotografie?

Cine o poate vedea?

1 Joc de cuvinte între *share* (a împărtăşi) şi *parent* (părinte). Părinte care împărtăşește prea multe detalii despre copilul său prin postări online.

Cine o poate folosi?

Chiar vreau să împărtăşesc fotografia aceasta cu toată lumea?

I-am întrebat pe oamenii implicaţi dacă sunt de acord?

CUM FOLOSIM

NOI ÎNŞINE INTERNETUL

Primul lucru pe care îl fac împreună cu partenerul meu, atunci când ajungem acasă seara – şi la sfârşit de săptămână, când ieşim în oraş –, este să verificăm e-mailurile, mesajele text, reţelele de socializare şi ce mai vreţi voi. Şi suntem ispitiţi s-o facem destul de des pe tot parcursul serii. Trebuie să port lupte teribile când le interzic copiilor să-şi aducă dispozitivele la masă, dar cred că de fapt vina îmi aparţine.

Sara, mama a doi băieţi de 17 şi 11 ani şi a unei fete de 14 ani

Atunci când ai de-a face cu tinerii, există o regulă pe care o calci în picioare: „Fă ce spun eu, nu ce fac eu” nu funcţionează. Dacă vrei să transmiţi mesaje sănătoase şi lecţii înţelepte, trebuie să te uiţi întâi la propriul comportament şi să te gândeşti ce model le oferi. Mulţi dintre părinţii care ne-au contactat sau cu care am discutat problema aceasta şi-au dat seama sau au făcut aluzie la faptul că felul în care foloseau ei înşişi tehnologia digitală nu era nici pe departe cel ideal:

Anul trecut am scăpat din mână ceasul deşteptător şi l-am stricat, dar nu m-am deranjat să cumpăr altul fiindcă folosesc telefonul mobil. Problema e că soţia mea s-a obişnuit să-l aducă şi pe al ei în pat şi le verificăm mult prea des. Când am încercat să-i interzic fiului meu să-şi ia noul telefon inteligent în dormitor, mi-a închis gura – m-a întrebat de ce trebuie să urmeze el o regulă pe care alţii n-o urmează? Faptul că i-am spus că regulile sunt diferite pentru adulţi l-a lăsat rece şi adevărul este că are dreptate.

Nigel, tatăl unui băiat de 12 ani

Ei fac ce faci tu, nu ce spui tu. Dacă le arăţi că nu se poate trăi fără un dispozitiv şi acorzi mai multă atenţie oamenilor din afara familiei decât celor din cadrul ei, îţi vor urma exemplul şi nu are rost să te plângi. Dacă te simţi exclus, respins, ignorat, înstrăinat, dat deoparte din cauza felului în care folosesc copiii tăi tehnologia digitală, prima

strategie pe care trebuie s-o aplici este să te întrebi dacă nu imită ceea ce au experimentat cu tine. Dacă este aşa, schimbă-ţi comportamentul înainte de a le cere să şi-l schimbe pe al lor.

ANXIETĂŢILE REALE ŞI CELE PERCEPUTE

După cum ţi-ai dat seama din capitolul acesta şi din precedentul, există unele diferenţe între realitate şi îngrijorările pe care ni le provoacă modul în care folosesc copiii noştri tehnica digitală. Trebuie să ne întrebăm dacă ne îngrijorăm din cauză că ceea ce pot face ei este real, universal şi periculos sau poate că temerile noastre au alte motive. Principalul lucru care îi atrage pe tineri este faptul că folosirea tehnologiei digitale le dă un sentiment de control. Pot să facă ceva cu care noi încă ne luptăm – acest lucru are farmecul său. Dar pot să şi caute informaţii sau să ţină legătura cu prietenii fără să fie necesar să-ţi ceară permisiunea, şi asta ne poate îngrijora. Totuşi, cea mai mare grijă poate fi cauzată de faptul că tehnologia digitală ascunde mari riscuri – ameninţări reale. Le vom analiza pe rând în capitolul următor.

Poţi încerca şi tu! – * ** «Vorbeşte cu partenerul tău, cu prietenii sau cu membrii adulţi ai familiei despre problemele tratate în acest capitol – împărtăşiţi acelaşi nivel de îngrijorare din cauza aceloraşi probleme sau aveţi atitudini diferite? Dacă este aşa, discutaţi motivele pentru care unii dintre voi sunt mai îngrijoraţi decât ceilalţi. * * *

AMENINŢĂRILE REALE ALE LUMII DIGITALE

În capitolul 2 am analizat neliniştile pe care le exprimă în general părinţii atunci când este vorba despre copiii lor şi modul în care folosesc aceştia tehnologia digitală. În capitolul 3 am explorat realitatea – care sunt problemele care ar trebui să te îngrijoreze. Acum ne vom îndrepta atenţia spre aspectele mai serioase ale folosirii tehnologiei digitale şi internetului şi vom vedea partea întunecată a distracţiei şi a jocurilor.

DEPENDENŢA DE INTERNET

Fiul meu a început cu o consolă de jocuri, pe care i-

am dăruit-o de Crăciun, după ce ne-a bătut la cap o grămadă. După doi ani, avea un telefon inteligent, un laptop şi o tabletă. Şi nu îl mai vedeam deloc. Anul trecut, de Paşte, când ne-au vizitat bunicii lui din Canada, şi-a petrecut tot timpul butonând telefonul. Aşa că, într-o zi când era la şcoală, i-am făcut curat în cameră şi am încuiat totul, i-am spus că nu mai are voie să folosească niciun dispozitiv digital timp de o lună, cu excepţia tabletei pe care îşi făcea temele – şi asta sub ochii noştri –, şi când avea să le primească înapoi aveau să existe reguli şi limite şi nu va mai avea voie să ia cu el niciun astfel de dispozitiv în dormitor. A urlat efectiv la mine timp de patru ore, apoi a refuzat să vorbească cu noi timp de zece zile. Şi, treptat, vechiul copil s-a întors. A venit alături de noi. A râs. Şi la sfârşitul lunii a spus că nu mai vrea consola înapoi.

Serena, mama unui băiat de 13 ani

La unii oameni, dorinţa de a ţine pasul şi de a fi mereu online, pe reţelele de socializare sau jucând jocuri, poate deveni dependenţă. Dependenţa este o stare în care cineva continuă să folosească un stimul, în ciuda consecinţelor negative. Aceasta poate dăuna sănătăţii fizice sau mintale, poate cauza probleme relaţionale, financiare sau profesionale – sau educaţionale şi aşa mai departe.

Tindem să credem că dependenţa se referă la stimuli chimici, cum ar fi heroina sau cocaina. De fapt, şi comportamentele pot produce dependenţă. Cauza este faptul că primesc o răsplată, oricare ar fi ea – cel puţin la început. Recompensele intermitente – frecvente şi satisfăcătoare – sunt cea mai puternică unealtă de condiţionare. Şi pe internet poţi găsi o mulţime de asemenea unelte. Aşa se întâmplă atunci când o postare pe o reţea de socializare stârneşte o reacţie – pozitivă sau negativă –, nu contează, e un răspuns de validare. Eşti recompensat atunci când o postare primeşte un *favourite*, un *like* sau un *share*. Eşti recompensat la jocuri – nu doar la sfârşit, ci şi pe parcurs, repetitiv, deoarece creatorii

jocului ştiu că recompensa intermitentă îi face pe oameni să continue şi să se întoarcă.

Am auzit despre oameni care au renunţat la educaţie, la prieteni şi la interacţiuni cu familia, despre oameni care au fost exmatriculaţi din universitate sau şi-au pierdut slujba pentru că erau atât de cufundaţi în viaţa lor online, încât nu mai aveau timp pentru viaţa din lumea reală. Ca şi drogurile, formele acestea de dependenţă aduc iniţial gratificaţii şi satisfacţie. Apoi devin mai puţin mulţumitoare, pe măsură ce persoana care le foloseşte devine dependentă de stimuli şi, în acelaşi timp, se modifică toleranţa în raport cu aceştia. Ai nevoie de mai mult ca să atingi acelaşi nivel de satisfacţie şi până la urmă ajungi să cauţi drogul sau comportamentul ca să te ajute să te simţi „normal”. Ca şi în cazul dependenţei de droguri, motivele care te îndeamnă să cauţi alinare într-un asemenea comportament pot fi complexe şi nu sunt uşor de înţeles, astfel că s-ar putea să fie nevoie de ajutorul unui specialist ca să înfrunte şi să schimbe acest comportament.

Comportamentul devine o dependenţă atunci când:

te retragi din alte aspecte ale vieţii, cum ar fi prieteniile, familia, educaţia sau munca cauzează probleme – cheltuieli, pierderea prietenilor, conflicte în familie, eşecuri în educaţie sau la locul de muncă comportamentul nu mai este o plăcere şi devine o necesitate – trebuie să continui să îl adopţi ca să te simţi bine trebuie să adopţi acel comportament din ce în ce mai des ca să te simţi aşa cum te simţeai la început, când îl adoptai mai rar dacă încerci să reduci comportamentul, experimentezi disconfort.

BULLYING-UL1 VIRTUAL

Copilul meu a fost victima *bullyingului* virtual la şcoală. Problema a fost rezolvată rapid de diriginte.

Mama unui băiat care are acum 21 de ani

Termenul *bullying* desemnează agresiuni de naturi multiple (fizice, verbale, emoţionale, manifestate online

sau în prezenţa fizică a celui agresat) exercitate asupra copiilor şi adolescenţilor, de obicei de către colegii lor de clasă ori de către alte persoane de aceeaşi vârstă cu ei.

Dirigintele fiicei mele a declarat categoric că în şcoala unde predă nu există *bullying*, chiar dacă l-am contactat de mai multe ori. Când i-am adus dovezi şi nu a mai putut nega ce se întâmplă, a schimbat tactica şi a spus că, din moment ce agresiunea are loc online, se desfăşoară în afara şcolii (unele dintre mesajele imorale erau datate clar şi se vedea că fuseseră trimise în timpul orelor de curs!), deci nu este responsabilitatea lor. Am retras-o de la şcoala aceea şi, în cele, din urmă, am găsit una mai bună, cu o dirigintă care îşi lua în serios răspunderile şcolare. Totuşi, deşi ne-am salvat fiica şi e bine acum, simt că am eşuat, fiindcă i-am lăsat pe ceilalţi copii să înfrunte lupta care are loc în continuare.

Mama unei fete de 13 ani

Cei mai mulţi dintre părinţi au auzit despre *bullyingul* virtual – hărţuire prin intermediul internetului şi al reţelelor de socializare. Este o preocupare majoră pentru mulţi. Totuşi, uneori părinţii nu-şi dau seama cât de dăunător poate fi şi ce impact puternic are. Poate că e uşor să vezi hărţuirea fizică, cea care implică vânătăi şi zgârieturi, haine sfâşiate sau obiecte personale „pierdute” care dezvăluie secretul. Chiar şi aşa, copiii vor nega adesea existenţa unei probleme, punând totul pe seama accidentelor. Copiii agresaţi tind să accepte declaraţia celui care îi persecută, care spune că ei sunt vinovaţi, că merită să fie chinuiţi din orice motiv care trece prin mintea bătăuşului. Copiii chinuiţi astfel se simt adesea ruşinaţi şi responsabili şi ascund cele întâmplate chiar faţă de persoanele cele mai apropiate şi mai dragi şi de cei care pot să-i ajute. *Bullyingul* virtual este mult mai rău. Este psihologic, astfel că nu provoacă vânătăi vizibile. Poate avea loc oricând şi oriunde. În timp ce un copil bătut poate să vină acasă şi să închidă uşa de la intrare sau de la dormitor, simţindu-se în siguranţă, *bullyingul* virtual te

urmăreşte acasă şi apare pe neaşteptate în refugiul tău – aşa că nu mai ai niciun refugiu.

Bullyingul nu este un lucru nou – a existat întotdeauna, iar metodele de prevenire şi tratare s-au îmbunătăţit mult în şcoli şi la locul de muncă. Există o mulţime de exemple de gestionare eficientă a acestor comportamente şi toate şcolile au acum un program de combatere a *bullyingului*. Totuşi faptul că toate şcolile au un program de combatere nu înseamnă că îl şi pun în practică, mai mult sau mai puţin eficient. Şi chiar dacă agresiunea virtuală este mai uşor de dovedit acum decât cea fizică, multe şcoli nu înţeleg efectul ei sau consideră că, dacă are loc în afara şcolii, nu e răspunderea lor.

Agresiunea virtuală poate însemna postarea de glume sau de insulte chiar pe pagina de socializare a victimei sau pe o reţea de socializare deschisă tuturor, prin texte sau mesaje. Poate cuprinde ameninţări cu rănirea sau chiar cu moartea sau instigarea la autovătămare. Poate însemna postarea unei invitaţii false din partea victimei, astfel încât aceasta să primească mesaje sau postări care răspund ofertei plasate în numele ei – adesea de o natură extrem de sexuală. Poate însemna crearea unui întreg website sau a unei pagini de socializare care să invite cât mai mulţi oameni să spună că urăsc victima sau că îi doresc moartea. Şi, fiindcă atât de mulţi tineri au aptitudini digitale, agresiunea virtuală poate fi admirabil de sofisticată (dar nu admirabilă în sine).

Agresiunea virtuală e cu câteva grade mai periculoasă şi mai vătămătoare decât cea din lumea reală, din câteva motive. Unul dintre aceste motive este omniprezenţa platformei. Tinerii sunt mai tot timpul online şi, odată ce intră în jocul acesta, oricât de neplăcută ar fi experienţa, foarte puţini sunt dispuşi să se deconecteze. Poţi să spui: „Ignoră-i pur şi simplu – nu te uita la ceea ce spun”, dar foarte puţini tineri vor fi dispuşi să facă asta.

Accesul online pare să încurajeze agresiunea virtuală. Asta se întâmplă în parte din pricină că e uşor să

asaltezi cu insulte şi observaţii când nu eşti nevoit să vezi chipul destinatarului atunci când le citeşte. S-ar putea şi ca tinerii să nu aibă pe deplin dezvoltată capacitatea de empatie – pur şi simplu nu se gândesc cum s-ar simţi dacă li s-ar spune lor asemenea lucruri. Chiar dacă au capacitatea de a resimţi empatie, mediul şi audienţa îi încurajează să-şi calmeze conştiinţa spunându-şi că e doar o glumă şi că nu înseamnă nimic. O bună parte din problemă este răspândirea foarte mare şi faptul că te alături hăituirii unui străin pe care nu doar că nu trebuie să-l vezi în faţă pe moment, ci nu va trebui să-l vezi nici a doua zi la şcoală. Mentalitatea de turmă, care duce la agresiunea faţă în faţă, este multiplicată în agresiunea virtuală, fiindcă pot fi implicaţi atâţia oameni – oamenilor care cunosc victima li se alătură alţii care n-o cunosc, adesea nu doar din acelaşi oraş, regiune sau ţară, ci şi din alte părţi ale lumii.

Instigatorii la agresiune acţionează foarte rar singuri. Au nevoie de acoliţi – de ajutoare. Aceştia administrează de obicei loviturile şi insultele. Sau fac parte dintre spectatori, aplaudându-l şi ovaţionându-l pe protagonist. Când faci parte dintr-un grup masiv de spectatori – în unele cazuri pot fi milioane – care participă la acest lucru, e uşor ca agresiunea să scape de sub control şi să devină extremă. Fiecare dintre spectatori se întrece cu ceilalţi în isteţime şi în glume muşcătoare care să rănească mai tare. E un joc. Nu e real. Însă pentru victimă este. „Inteligenţa” şi „isteţimea” insultelor au devenit un mod de viaţă pentru mulţi dintre tinerii noştri. La urma urmei, văd asta tot timpul în emisiunile de televiziune de tip *reality-show* şi la jocuri. Scopul jocului este să scapi de cineva cu o remarcă isteaţă – şi dacă adulţii o fac pe ecran, tinerii simt că au permisiunea să facă la fel. Dar atunci când la acest lucru se adaugă mentalitatea de turmă cu anonimatul internetului şi cu abilitatea de a aduna mulţimi mari de oameni, hărţuirea şi agresiunea pot atinge niveluri cu adevărat înspăimântătoare.

De asemenea, agresiunea virtuală poate deveni foarte uşor răspunsul cuiva care a fost hărţuit. Oamenii care hărţuiesc nu o fac niciodată pentru a se distra. O fac pentru că la un moment dat au fost exploataţi şi abuzaţi – au trăit sentimentul de neajutorare şi de lipsă a controlului. Hărţuiesc pe altcineva ca să se simtă din nou încrezători şi competenţi şi cu putere de comandă, iar acesta este tristul motiv pentru care oamenii care au suportat agresiuni devin agresori la rândul lor. Pot să o facă faţă în faţă, atunci când sunt mai mari şi mai tari decât în momentul în care au fost ei înşiși agresaţi. Pot s-o facă prietenilor sau copiilor mai mici, ca reacţie la agresiunea la care sunt supuşi acasă, de către persoane mai vârstnice şi mai puternice. îi pot agresa pe membrii mai tineri ai familiei lor, ca răspuns la agresiunea pe care o suportă la şcoală. Sau pot agresa online, când nimeni nu-i poate vedea.

Printr-o întorsătură ciudată, unii oameni se folosesc chiar de anonimatul internetului şi pun în aplicare agresiunea virtuală ca să câştige sprijin, postând insulte anonime chiar la adresa lor, cu speranţa că ceilalţi utilizatori le vor sări în ajutor cu încurajări şi bunăvoinţă.

Agresiunea virtuală e o ameninţare serioasă, fiindcă atât de multe aplicaţii de pe internet par să o înlesnească. Aproape că îţi vine să crezi, în cazul în care nu treci pur şi simplu peste asta, că unii designed au creat website-uri şi aplicaţii pe telefoanele mobile ca să le uşureze sarcina celor care le fac altora viaţa mai grea. Există website-uri care le permit utilizatorilor să posteze anonim. Motivaţia pozitivă e că le îngăduie tinerilor care au întrebări sincere – despre sex şi sexualitate şi despre un miliard de probleme care îi îngrijorează pe tineri – să posteze o întrebare şi să primească un răspuns fără să îşi dezvăluie identitatea. Numai că respectivele site-uri au fost folosite pentru a posta insulte şi aluzii răutăcioase despre indivizi luaţi ca ţintă. Una dintre ele, aplicaţia Yik Yak, a stârnit un mare scandal în SUA, fiindcă elevii de la liceu au folosit-o

ca să răspândească mesaje imorale despre colegii lor. Utilizatorii aplicaţiilor gratuite nu trebuie să-şi creeze un profil sau să ofere un nume de utilizator; ei postează pur şi simplu un mesaj anonim, care poate fi văzut de orice alt utilizator pe o rază de doi kilometri şi jumătate. Creatorii spun că au fost concepute ca „un buletin de ştiri local”, care să împărtăşească veşti amuzante şi interesante dintr-o comunitate, şi că pot interzice accesul anumitor locaţii, dacă li se cere. Un număr important de şcoli din SUA au fost nevoite să ceară tocmai acest lucru, deoarece noutăţile împărtăşite erau foarte puţin amuzante sau interesante, cuprinzând îngrozitor de multe insulte şi lucruri neplăcute.

CERE-LE COPIILOR

SĂ RESPECTE URMĂTOARELE REGULI

În ultimul capitol o să căutăm cât mai multe moduri de a-i ajuta pe copii să administreze lumea online. Dar acum începe cu cele ce urmează.

Când vrei să spui ceva pe o reţea de socializare, întreabă-te următoarele lucruri:

I-aş spune acest lucru persoanei respective sau altei persoane în faţă?

Dacă cineva mi-ar spune aşa ceva, m-aş simţi rănit, sau respins, sau atacat în grup?

Dacă bunica ar vedea ceea ce am postat, aş fi mulţumit?

Dacă răspunsurile sunt NU, DA şi NU, atunci NU APĂSA TASTA SEND.

SEXTING-UL

Toţi cei de la şcoală o fac.

O fată de 14 ani

Sextingul este trimiterea unor poze şi texte cu mesaj sexual explicit. În 2014, potrivit *The Wireless Report*, sondaj anual despre adolescenţi şi telefoanele inteligente, organizaţia antihărţuire Ditch the Label raportează următoarele:

37% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 13 şi 25 de

ani din Marea Britanie au trimis o fotografie cu ei dezbrăcaţi printr-o aplicaţie de pe telefonul inteligent.

15% dintre tinerii cu vârste cuprinse între 13 şi 14 ani au trimis măcar o dată un selfie cu ei dezbrăcaţi.

În timp ce presiunea se exercită în primul rând asupra fetelor – am auzit fete care spuneau că băieţii de la şcoală le cereau un sext înainte de a le considera demne de a fi invitate la o întâlnire – băieţii sunt şi ei tot mai stresaţi de cerinţa de a arăta cât mai dur şi de a fi în stare să o dovedească printr-o fotografie a unui corp lucrat în sala de gimnastică. Sau de a părea virili şi de a o dovedi cu o fotografie explicită a organelor lor genitale. Tinerii pot fi de altfel destul de blazaţi atunci când e vorba despre *sexting*:

Sextingul e ca o scrisoare de dragoste cu adevărat explicită. E imoral să distribui pe internet fotografii care înfăţişează oameni

Aruncă eticheta. dezbrăcaţi şi să le strici viaţa, dar altfel nu e rău. Nu faci niciun rău nimănui. E sexualitatea ta: tu trebuie să alegi ce vrei să faci cu ea.

O fată de 16 ani

Totuşi, omniprezenţa unor asemenea fotografii şi uşurinţa cu care pot fi făcute şi trimise îi obligă pe tineri să urmeze curentul şi să se conformeze. După cum spunea o fată: „Fetele care spun că e *cool* vorbesc prostii. O fac ca să se protejeze. Nu vor să aibă niciun sentiment”.

Problema nu sunt sexturile în sine sau decizia de a împărtăşi ceva atât de intim cu altă persoană, ci ceea ce se întâmplă după aceea.

Potrivit sondajului *The Wireless Report*:

Aproape un sfert dintre tinerii între 13 şi 25 de ani au o fotografie care îi înfăţişează goi şi care a fost distribuită pe internet fără consimţământul lor.

5% dintre tinerii de 13 ani trimit fotografii cu ei înşişi goi, de câteva ori pe săptămână.

Aproape jumătate dintre ei cred că sextingul e o distracţie nevinovată.

13% spun că s-au simţit obligaţi să o facă.

Aplicaţiile care promit să şteargă automat ceea ce trimiţi, invitându-te să împărtăşeşti cu cineva imagini explicite în siguranţă, în ideea că nu pot fi salvate ca să le arate altora sau să le distribuie, s-au dovedit uşor de păcălit, fie prin soluţiile inteligente ale tinerilor pricepuţi care operează în domeniul IT, fie prin alte aplicaţii. Şi presupusele baze sigure de date pot fi sparte, în 2014 a avut loc aşa-numitul Fappening (*fapping* este termenul folosit în jargonul utilizat pe internet pentru a desemna masturbarea masculină), în cadrul căruia materiale video şi fotografii ale unor celebrităţi feminine au fost accesate de hackeri, de pe illoud, şi postate online. Acesta a fost urmat de Snappening, în care mii de materiale foto şi video de pe Snapchat – pe care site-ul promisese să le şteargă într-un timp foarte scurt – au fost distribuite online, printre ele aflându-se multe sexturi explicite ale unor adolescenţi care crezuseră că fotografiile aveau să fie şterse în zece secunde.

Şi, bineînţeles, chiar dacă tinerii nu sunt implicaţi în aceste evenimente, cresc totuşi într-o cultură în care acest lucru se întâmplă şi se poate întâmpla sau li s-a întâmplat deja unor persoane pe care le cunosc. Impulsul aproape copleşitor de a trimite imagini compromiţătoare şi de a fi în rând cu ceilalţi este însoţit de neliniştea pe care le-o produce gândul la ce se va întâmpla dacă lucrurile nu vor merge aşa cum trebuie.

COMPORTAMENTUL SEXUAL ONLINE

Pornografia e prea uşoară, aşa că provocarea e să le convingi pe fete să se dezbrace sau să facă alte chestii în faţa camerei.

Un adolescent vorbind cu regizoarea Beeban Kidron în documentarul inovator *în Real Life1*

După ce îşi fac fotografii sau scurte materiale video dezbrăcări sau în poziţii sexuale cu telefoanele mobile şi le postează, trimiţându-le persoanelor din lista de contact sau de pe reţelele de socializare, tinerii pot fi implicaţi şi în

adoptarea unui comportament sexual în faţa camerelor web.

În viaţa reală, un documentar care începe în dormitoarele adolescenţilor britanici şi ajunge în lumea din Silicon Valley, ca să afle ce le face internetul copiilor noştri.

Acestea sunt folosite pe site-urile pornografice: subiecţii se oferă să facă striptease şi să îndeplinească acţiuni de natură sexuală pentru privitori – bineînţeles, în schimbul unei recompense (e nevoie de cardul de credit). Tinerii care au văzut sau au auzit despre aşa ceva pot să urmeze scenarii similare cu prietenii sau cu oamenii pe care i-au întâlnit pe internet, în calitate de privitori sau de subiect ori ambele. Iniţial, fata implicată crede că ea şi iubitul ei – sau cel care urmează să fie iubitul ei – se joacă având o oarecare afecţiune şi intimitate, însă acţiunea poate deveni mult mai abuzivă.

Poate părea foarte sigur să acţionezi din spatele unui ecran – dacă celălalt spune sau face ceva greşit sau dacă te simţi pur şi simplu plictisit de un anumit lucru sau de o anumită persoană, poţi să închizi şi gata. Sarcina şi bolile cu transmitere sexuală sunt imposibile în cazul sexului pe ecran. Şi dacă toată lumea o face, s-ar putea să simţi că nu există posibilităţi de şantaj, nici de ruşine. Dar chiar dacă ţi se pare că nu îţi asumi niciun risc, s-ar putea să ajungi să rişti mult. Conexiunea pe care o credeai privată poate.fi făcută publică – poate ajunge chiar virală şi o pot vedea mii sau milioane de oameni. În al doilea rând, poate fi folosită pentru a te şantaja. Dar dacă rămâne între voi doi atunci când vă întâlniţi, dacă vă mai întâlniţi, aţi făcut deja repetiţia. Asta înseamnă că puteţi trece direct la o partidă satisfăcătoare de sex, fiindcă ambii parteneri sunt siguri pe ei şi competenţi, ştiind ce le place şi de ce au nevoie. Sau poate însemna că simţiţi că trebuie să treceţi la nivelul următor de acţiune, adică la sex extrem.

PORNOGRAFIA

Cei mai mulţi dintre părinţi au auzit că pornografia

este disponibilă şi accesibilă pe internet şi se îngrijorează din cauza materialelor nepotrivite pe care le-ar putea vedea copiii lor. Dar ne îngrijorăm destul? Una dintre dificultăţi pare să fie aceea că, deşi există nelinişti, mulţi părinţi nu ştiu cu exactitate cât de explicite pot fi aceste materiale şi ce face parte din conţinut. Unii ştiu – pentru că le folosesc. Dar chiar şi atunci poate exista un anume grad de refuz, când te gândeşti că propriii tăi copii accesează ceva similar.

Harry a liniştit-o pe soţia lui când aceasta i-a spus că fiul lor de 14 ani se uita la materiale pornografice pe laptop – îl descoperise fiindcă plecase în grabă la şcoală într-o zi, uitând să şteargă istoricul. „Noi ne-am uitat la filme indecente şi am citit reviste interzise”, a spus el. „Nu ne-au făcut niciodată vreun rău!” Dar a fost mai mult decât şocat atunci când ea i-a arătat ce vedea de fapt fiul lor – sex care implica un grad ridicat de violenţă şi ostilitate faţă de femei şi abuzarea copiilor mici. Realitatea este că pornografia de pe net este foarte diferită de cea pe care o găseam acum 10 – 20 de ani în reviste sau filme, chiar şi în filmele pornografice, şi trebuie tratată ca atare. Când te gândeşti că hainele, poziţiile şi acţiunile din multe videoclipuri muzicale de azi puteau fi găsite doar în filmele foarte indecente din generaţia trecută, ai putea să-ţi imaginezi cam ce poţi găsi, dacă vrei să cauţi. Sau, aşa cum găsesc unii oameni, dacă scrii întrebări pe motorul tău de căutare, care îţi oferă prompt asemenea site-uri. Bineînţeles, mulţi părinţi nu văd videoclipurile cântecelor favorite ale copiilor lor. Ar merita să le vadă.

Ai putea să crezi că pornografia prezintă activităţi sexuale şi arată bărbaţi şi femei, sau femei şi femei, sau bărbaţi şi bărbaţi, care au contacte sexuale. Poate că ai acceptat că plăcerea reciprocă pe care par să o producă imaginile unor asemenea relaţii sexuale e o promisiune deşartă, dar presupui măcar că există aşa ceva. De fapt, multe dintre materialele pornografice de pe internet se bazează pe faptul că orice utilizare a unui stimul, fie el

drog sau comportament, duce la obişnuinţă – iar expunerea repetată diminuează efectele. Obişnuinţa te face să consumi mai mult, ca să obţii acelaşi rezultat. Deci o mare parte din pornografia de pe internet are un caracter extrem, folosind nu doar sexul, ci şi violenţa sau imagini rapide care să te facă să obţii rezultatul dorit. În general, îi arată pe bărbaţi obţinându-şi plăcerea, iar pe femei ca pe ceva periferic – ele nu sunt oameni şi nu împărtăşesc senzaţiile, ci sunt simpli furnizori.

Există mai multe moduri de a găsi materialele nepotrivite. Prietenii, fraţii mai mari şi colegii de la şcoală pot sugera site-uri sau pot arăta materiale. Atunci când copiilor nu li se răspunde acasă sau la şcoală la întrebările despre sex şi sexualitate, ajung să caute pe internet. În felul acesta, riscă să găsească răspunsuri îngrijorătoare, confuze şi incorecte în pornografia extremă, care le este oferită la joacă, pe tabletă sau pe telefonul inteligent. Tinerii pot să pună întrebări nevinovate – ca un copil de 13 ani, curios din fire, dar încurcat de o şcoală care nu vorbeşte despre această problemă şi de nişte părinţi prea stânjeniţi, care ajunge să tasteze „sex cu adolescenţi” pe un motor de căutare… şi primeşte un material mult diferit de ceea ce aştepta sau dorea. Iar tinerii care privesc materiale pe YouTube vor găsi în dreapta paginii web un meniu de „sugestii video” care au o oarecare legătură cu unul dintre materialele vizionate. Problema e că, atunci când urmăreşti un asemenea link, ţi se sugerează altul, şi apoi încă unul – şi trei tastări te pot duce la tot felul de materiale, dintre care unele e posibil să fie licenţioase şi neaşteptate.

O mamă ne-a spus următoarele:

Fiica noastră de 9 ani se uită la videoclipuri; m-am uitat şi eu la câteva cu ea şi nu am fost deloc mulţumită de conţinut. Avem un sistem de control parental, dar nu am pus o parolă, fiindcă preferăm să vorbim cu ea şi să ne bazăm pe încredere reciprocă. Insistăm asupra faptului că tabletele şi computerele trebuie folosite în spaţiul public

de acasă, nu în spatele uşilor închise. Până acum a mers foarte bine.

Dar de ce ar fi o problemă vizionarea pornografiei? Tinerii ar trebui să primească răspuns la întrebările şi curiozităţile lor sexuale, iar dacă părinţii şi şcolile nu îi ajută, ar trebui să le găsească pe internet. Problema e că ceea ce găsesc acolo, indiferent de întrebările lor, poate fi un răspuns pe care nu l-au aşteptat şi pe care de fapt nici nu şi-l doresc. Există riscul ca tinerii să vadă ceva care îi încurcă şi îi supără. Dacă i-ai ajuta să se simtă în largul lor cu tine şi să te întrebe orice, s-ar putea să abordeze problema; una dintre mamele care au răspuns la sondajul realizat de Family Lives ne-a spus că fiul ei de şcoală primară a întrebat-o: „De ce trebuie să porţi o mască atunci când faci sex?” Mai problematică e situaţia în care copiii se simt vinovaţi că au găsit asemenea materiale şi se tem că o să te înfurii şi o să-i certi, aşa că îşi suportă anxietatea în tăcere.

Cea mai îngrijorătoare dintre toate e sugestia că mulţi tineri încep să accepte atitudinile şi comportamentele din pornografie ca pe ceva normal, de vreme ce aceasta poate fi singura sau cel puţin cea mai importantă descriere a sexului şi a comportamentului sexual. Acesta este un lucru foarte dăunător atât pentru băieţi, cât şi pentru fete, atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei. Dacă aşezi la un loc sexul şi agresarea, vei avea în curând probleme, dacă materialul este vizionat de adolescenţii care se află la o vârstă foarte sensibilă. Tinerii pot începe să creadă că sexul înseamnă să ejaculezi în faţa unei fete, nu să împărtăşești satisfacţie reciprocă sau dragoste, într-o relaţie de iubire şi respect. Şi odată acceptate, asemenea atitudini sunt foarte greu de schimbat. În documentarul ei inovator *în Real Life*, regizoarea Beeban Kidron arată doi adolescenţi urmărind un filmuleţ de 20 de secunde în care o femeie îi face sex oral unui bărbat şi comentând apoi: „A fost bun – sfârcurile ei sunt perfecte, şi asta trebuie să urmăreşti. Încerci o fată

şi cauţi să fie exact ca asta, iar dacă nu e, treci la următoarea".

Childline, o linie telefonică ce oferă ajutor copiilor, a afirmat că unul din cinci copii de 12 – 13 ani spune că vizionarea pornografiei online este „un comportament normal", în timp ce doar unul din 10 spune că îşi face griji uneori gândindu-se că devine dependent de ea. În 2013 – 2014, băieţii cu vârste între 11 şi 16 ani au nominalizat website-ul pornografic Pornhub între primele cinci site-uri favorite. În acelaşi timp, tinerii postează lunar peste 18.000 de mesaje referitoare la pornografie în discuţiile de pe forumurile Childline, sugerând că sunt nelinişţiţi din pricina imaginilor pe care le vizionează.

În 2011, Family Lives a realizat un sondaj pe 1.000 de părinţi având copii între 8 şi 17 ani; 7% dintre respondent au raportat că au probleme cu pornografia online şi copiii lor, iar 14% au raportat că au auzit despre asemenea probleme în cazul copiilor prietenilor sau în şcolile la care învaţă propriii lor copii. Cei mai mulţi dintre părinţi au spus că ei sunt cei mai îndreptăţiţi să vorbească despre pornografie cu copiii, deşi bărbaţii au fost mai reticenţi (64%) decât femeile (76%).

În ciuda acestui fapt, doar 34% dintre părinţi au vorbit cu propriii copii sau plănuiesc să o facă. În plus, chiar dacă se simt pregătiţi să discute cu ei, mulţi lasă această discuţie pentru mai târziu, când vor creşte copiii, iar vârsta medie a viitoarei discuţii ar fi cea de 13 ani. Numai 40% dintre părinţi simt că au primit sprijin şi consiliere care să-i ajute să discute despre pornografia online cu copilul/copiii lor. 19% simt că nu au primit niciun sprijin şi nicio consiliere în acest domeniu.

Una dintre problemele majore ale pornografiei este faptul că „ora de culcare" – termenul-limită de la ora 21: 00, înainte de care conţinutul programelor TV trebuie să fie „adecvat pentru toată familia" – nu mai are niciun sens în cazul vizionărilor la cerere sau al tinerilor care pot să le vadă online, prin computere, telefoane mobile sau alte

dispozitive, în intimitatea propriei camere, sau care le primesc de la alţii, în joacă. Asta înseamnă scăderea vârstei la care tinerii văd pentru prima dată asemenea imagini şi încep astfel să le considere normale.

Acum nu e ceva neobişnuit ca fetele tinere să creadă că sexul implică să ţi se pună căluş, să fii abuzată sau lovită, fiindcă asta văd în videodipurile pe care şi le trec băieţii pe telefoane la joacă – de aici vine şi întrebarea: „De ce trebuie să porţi o mască atunci când faci sex?” Este o viziune despre sex machistă, brutală, înfăptuită de modele fotogenice de ambele sexe, imposibil de copiat, şi astfel băieţii şi fetele din lumea reală nu îşi fac probleme doar din pricina a ceea ce cred că este sexul, ci şi din pricina felului în care cred că ar trebui să arate. Obsesia epilării cu ceară a organelor genitale – de la lăsarea unei dungi subţiri de păr la un brazilian complet sau la epilare totală –, care este acum curentul principal, a început atunci când accesul la pornografie a devenit atât de facil.

În timpul unui seminar, în care Hayman a prezidat o sesiune de discuţii cu Beeban Kidron, regizoarea a descris o conversaţie pe care a avut-o cu adolescenţii. La un moment dat, i-a întrebat: „Unde vreţi să ejaculaţi?” l-a cronometrat şi i-au trebuit 20 de minute şi unele instrucţiuni şi întrebări directe, înainte ca unul dintre ei să spună: „În vaginul unei femei”. Timp de 20 de minute spuseseră: „pe spatele ei”, „pe pieptul ei”, „în faţă”, „între picioarele ei”, „în şezutul ei” – toate practicile sexuale pe care le văzuseră în pornografie şi le acceptaseră ca „modul în care se face”. Când înveţi sexul din pornografie, e ca şi cum ai învăţa să conduci privind seria de filme *Fast and Furious* – numai derapări, ţipete şi ciocniri. Viaţa reală nu e ca un film de acţiune CGI, dar pentru mulţi tineri sexul normal devine ceva obraznic, brutal şi scurt, şi în foarte multe cazuri este vorba despre bărbaţi „serviţi” de femei, care obţin orgasme rapide şi, în cele din urmă, solitare.

PORNOGRAFIA CA RĂZBUNARE

Când fiica mea avea 17 ani, i-a permis prietenului ei

de 19 ani să o fotografieze goală. Se pare că el i-a spus că astfel putea s-o vadă când dorea şi că nu va arăta fotografiile niciodată nimănui. Când a aflat că le-a arătat prietenilor lui, l-a părăsit. Aşa că el a postat toate fotografiile pe pagina lui de Facebook şi a dezactivat setările de intimitate. În curând, prietenele ei i-au spus îngrozite că fotografiile ei erau peste tot pe internet, pe site-uri pornografice şi în toate părţile. Şi nu mai putea face nimic. Asta a fost acum câţiva ani. Dar ea încă e traumatizată de experienţă.

Lou, tatăl unei fete de *22* de ani

Pornografia tinde să înceapă măcar cu sexul, chiar dacă sexul înfăţişat cel mai adesea pe internet nu are nimic de-a face cu relaţiile, cu afecţiunea reciprocă sau cu împărtăşirea plăcerii, ci cu o satisfacţie rapidă, orientată spre ţintă, a masculului. Pornografia ca răzbunare e ceva cu totul diferit. În pornografia răzbunătoare, materialul cu conţinut sexual e postat pe o reţea socială sau pe un website, cu intenţia de a cauza cea mai mare stânjenire, hărţuire şi vătămare persoanei înfăţişate. Nu este vorba despre sex, ci despre umilire şi ură şi misoginism – în cele mai multe dintre cazuri persoana ruşinată e femeie, deşi au fost

1 3D Computer Generated Imagery, filme tridimensionale realizate pe computer.

atacaţi şi bărbaţi. Dacă îi ataci pe cei care au început să răspândească materialul sau l-au postat, fie cerându-le să se oprească, fie prin replici furioase, rezultatul va fi opusul celui aşteptat – cei care postează material pornografic ca să se răzbune se bucură de durerea şi umilinţa pe care le-au cauzat şi le place să devină şi mai abuzivi. Pornografia ca răzbunare e acum ilegală în Anglia şi în Ţara Galilor. Toţi cei care distribuie fără consimţământ o fotografie sau un film intim cu specific sexual sau pe cineva „implicat într-o activitate sexuală sau înfăţişat într-o poziţie sexuală sau cu organele genitale expuse, iar lucrurile care se văd nu ar fi arătate în mod

obişnuit în public”, sunt judecaţi acum de un tribunal al coroanei şi se pot alege cu până la doi ani de închisoare. Totuşi, odată ce materialul „a devenit viral” şi este prezent pe multe website-uri şi în multe feed-uri, e dificil să îi opreşti răspândirea. Imaginile se pot înmulţi pe sute de site-uri, având mii sau chiar milioane de accesări.

IMAGINEA CORPORALĂ

Nimic nu are un gust mai bun decât o siluetă subţire.

Modelul Kate Moss

Părinţii ne spun adesea că se îngrijorează din cauza a ceea ce simt copiii lor despre propriile trupuri – că sunt prea graşi, că au prea mult păr (fetele) sau că nu au păr destul (băieţii), că nu au forma potrivită, că nu au mărimea potrivită. Măsurile şi forma femeilor din ţările dezvoltate s-au schimbat şi au crescut în ultimii 20 de ani. În acelaşi timp, idealul cultural a scăzut în acelaşi ritm. Imaginea ideală nu are niciun fundament atunci când este vorba despre sănătatea fizică şi emoţională, totuşi multe femei sunt îngrijorate din pricina trupurilor lor, iar această nemulţumire duce la stres, depresie şi probleme de sănătate. Mass-media a jucat întotdeauna un rol în asta, arătându-ne celebrităţi şi modele care au o formă a corpului la care nu poţi ajunge în lumea reală şi încurajându-i pe tineri să simtă că trebuie să se conformeze, dacă vor să fie acceptaţi. Reţelele de socializare şi conexiunea permanentă cu imaginile exercită o presiune considerabilă asupra tinerilor, iar acum chiar şi copiii recurg la dietă sau la măsuri extreme ca să ajungă la ceea ce presupun că este „normalul”.

CONŢINUT DĂUNĂTOR

Unul dintre aspectele cu adevărat înspăimântătoare şi, poate, puţin cunoscute ale internetului sunt website-urile şi forumurile de discuţii care glorifică şi încurajează autodistrugerea şi comportamentele periculoase, cum ar fi să-ţi faci rău ţie însuţi, să nu mănânci sau să te sinucizi. Îndemnurile la violenţă şi la încălcarea legilor şi regulilor apar şi ele şi sunt tendinţa principală. Site-urile care ar

trebui să-i îngrijoreze în mod special pe părinţi sunt cele care încurajează autorănirea, dar şi cele proana sau promia. Acestea îi încurajează pe cei cu tulburări alimentare, cum ar fi anorexia sau bulimia, proclamând că acestea sunt o alegere de viaţă, nu boli. Doctorii recunosc că anorexia nervoasă este o boală serioasă, iar unele studii au sugerat că, dintre toate tulburările psihologice, anorexia nervoasă are cea mai mare rată de mortalitate. Toate site-urile acestea te sfătuiesc cum s-o faci şi cum să te ascunzi de părinţi. Ele permit tinerilor vulnerabili cu probleme să valideze un asemenea comportament, ca mecanism imitator şi parte a identităţii lor, şi să se considere o parte a unei comunităţi care îi sprijină şi încurajează o asemenea purtare.

1 Promovarea comportamentelor asociate cu anorexia, respectiv cu bulimia.

GROOMING-UL

Groomingul este o problemă serioasă pe internet şi poate fi atât sexuală, cât şi politică. *Grooming* înseamnă că cineva se împrieteneşte şi stabileşte o legătură emoţională şi de încredere cu altcineva, de obicei cu un tânăr. În lumea reală, groomingul poate implica şi familia sau alţi adulţi de încredere, care îi oferă groomerului permisiunea de a avea acces la copil sau îl fac pe copil să creadă că groomerul e de bună credinţă. Online, groomer-ii pretind adesea că au aceeaşi vârstă cu victima sau că sunt puţin mai mari – un prieten sau o prietenă, căruia îi plac aceleaşi lucruri sau este interesat de tânărul în cauză. La urma urmei, în spaţiul virtual nimeni nu te poate vedea. Groomingul are loc adesea în camerele de chat sau pe reţelele de socializare care permit discuţii anonime. Groomer-ii se vor alătura paginilor deschise de Facebook şi vor cere să fie acceptaţi ca „prieteni” ai persoanelor pe care le văd înscrise. *Groomingul este* un proces gradual, în care încrederea tinerei persoane este câştigată şi inhibiţiile reduse. Dacă scopul este sexual, majoritatea victimelor vor fi fete şi groomerul va îndrepta în cele din

urmă discuţia spre chestiuni sexuale, care vor deveni din ce în ce mai explicite, şi va cere o întâlnire reală sau trimiterea unor fotografii intime. Groomingul politic urmează în mare parte acelaşi format, dar ţinta va fi să ceară victimelor – bărbaţi şi femei – să se implice în activităţi dorite de *groomer* şi de cauza sa.

AMPRENTA DIGITALĂ

Când am încercat să îl avertizez pe fiul meu în legătură cu unele dintre lucrurile pe care le face şi pe care le accesează pe internet, a râs de mine. „Totul e anonim şi gratuit”, mi-a spus el. „De ce să te îngrijorezi?”

Jamie, tatăl unui băiat de 16 ani

Orice utilizator al internetului trebuie să ştie trei lucruri, mai presus de toate:

Nimic nu e gratuit.

Nimic nu e anonim.

Totul este împărtăşit.

Dacă te uiţi la trei dintre cele mai mari corporaţii care lucrează în acest domeniu, înţelegi ce ne dau Apple şi Microsoft, companii evaluate la 400 de miliarde de dolari, în schimbul banilor noştri – ne vând obiecte. Dar Google „ne dă” informaţii, gratuite în momentul în care le foloseşti, aşa că de unde câştigă bani? Simplu – foloseşte şi controlează informaţiile pe care le oferim noi. După cum spunea Julian Assange: „Ştiu fiecare pagină pe care ai văzut-o vreodată, chiar dacă nu ai folosit Google. Ştiu fiecare website pe care l-ai văzut vreodată – te cunosc mai bine decât mama ta”.

Materialul de pe site-urile gratuite nu este gratuit – îl plăteşti cu detalii, chiar dacă nu îţi faci un cont. Informaţia este foarte valoroasă pentru companii: la ce te uiţi, unde mergi, ce ceri, cine eşti şi ce cumperi. Uită-te la haine, produse de înfrumuseţare, echipamente sportive sau orice altceva de pe internet şi în câteva secunde vei vedea reclame pentru aceste produse care apar atunci când te conectezi la reţelele sociale, după câteva momente. Reclamele îţi sunt adresate ţie – orice lucru faţă de care ţi-

ai exprimat vreodată interesul pe reţelele sociale sau pe care l-ai căutat pe un site, sau care este considerat potrivit cu vârsta ta, genul, locaţia şi alte detalii. Adevărul e că internetul este un cazinou gigantic care vrea să te deposedeze de tot ce ai şi să-ţi ia intimitatea şi chiar propria persoană.

Şi asta înseamnă că e posibil să fii şi urmărit. Companiile pot să spună de pe ce computer ai postat. Poate că în public apari anonim, dar în spatele scenei, adresa ta de e-mail şi alte detalii pot fi accesibile – cu siguranţă că sunt accesibile pentru poliţie, dacă postezi ceva inacceptabil. Şi alţi utilizatori pot aduna fragmentele de informaţii pe care le laşi să cadă, ca să afle cine eşti şi de unde eşti. Când răspunzi la întrebările acelea amuzante şi interesante, trimise de prieteni sau postate pe Facebook, îţi dai seama că afişezi o cantitate uimitoare de informaţii personale, pe care nu ai dori să le vadă străinii – numele de fată al mamei tale, data naşterii, numele animalului de companie… dacă te gândeşti la parole sau la accesul la conturile bancare, ţi se pare familiară vreuna dintre întrebările acestea? Se cheamă extragerea datelor şi se întâmplă mereu.

Internetul înseamnă legături. Când postezi ceva, nu îl împărtăşeşti doar cu prietenii tăi, ci şi cu prietenii prietenilor tăi, şi cu prietenii prietenilor, şi cu toată lumea care are o legătură cu ei. Istoricul tău e arhivat – îşi dau seama tinerii că universităţile şi angajatorii caută acum şi se uită şi îşi pot baza ofertele de studiu sau de muncă pe ceea ce văd pe reţelele de socializare? Şi, bineînţeles, e foarte greu să urmăreşti şi să ştergi toate referinţele şi fotografiile, dacă realizezi dintr-odată că unele dintre ele pot fi nepotrivite şi dăunătoare pentru reputaţia ta. O numărătoare realizată de YouGov[16] spune că tinerii sub 35 de ani de azi încarcă pe YouTube 100 de ore de materiale cu ei înşişi, pe toată durata vieţii, şi numărul creşte de 20

16 Portal pentru noutăți și opinii, aparținând guvernului din Marea Britanie.

de ori cu fiecare generaţie. Nunţile, naşterile şi ieşirile în oraş sunt cele mai populare – acele nopţi în care ai putea manifesta un comportament nepotrivit.

O poveste izbitoare şi obiectivă este cea numită „Star Wars Kids”. În 2002, un elev canadian, de 15 ani, a făcut un video cu el însuşi ţinând un băţ de parcă ar fi fost o sabie de lumină din *Războiul Stelelor*. *A* lăsat materialul video în computer, alt elev l-a găsit şi l-a încărcat pe internet, unde a devenit viral, atrăgând până la urmă un miliard de vizionări. A fost ridiculizat şi hărţuit online şi faţă în faţă, ajungând să fie internat un timp în spital. Până la urmă, familia lui a dat în judecată familiile copiilor care au postat materialul video, însă cazul a fost rezolvat printr-un acord mutual. A atras sprijin şi fani şi recent şi-a folosit profilul ca să vorbească despre agresiune, dar viaţa lui a fost nefericită ani de-a rândul. Şi acel material video este încă disponibil…

Se discută acum despre crearea unor programe care să le permită tinerilor să şteargă orice lucru nepotrivit care a fost postat înainte de împlinirea vârstei de 18 ani. Problema este că vor trebui să vâneze materiale care au fost împărtăşite, şi împărtăşite, şi împărtăşite.

POSTĂRILE ŞI CONTEXTUL

Am făcut un comentariu despre care iubitul meu ştia că este doar o glumă. Dar a primit un RT (retweet[17]) şi l-au văzut şi alţii de la şcoală, care l-au luat în serios şi au spus câte ceva despre el, şi înainte de a-mi da seama, toată lumea mă considera rea şi sarcastică, deşi intenţia mea nu fusese deloc asta. Am auzit despre lucruri care scapă de sub control şi iau o amploare tot mai mare, trecând dincolo de zidurile şcolii. Eu am avut noroc că s-a stins de la sine.

Isabella, o fată de 15 ani în folosirea reţelelor de socializare există două ameninţări implicite. Una este faptul că tu şi copiii tăi trebuie să înţelegeţi

Ameninţările reale ale lumii digitale 103

că orice comunicare online nu are în vedere

17 împărtășirea unui material postat de altcineva.

contextul, iar internets şi reţelele de socializare nu iartă greşelile prosteşti. Dacă spui ceva care poate fi înţeles greşit, poţi ajunge să suferi. Unii adulţi şi-au pierdut serviciul din cauza unor comentarii prosteşti ieşite din context – poţi căuta împreună cu copiii tăi poveştile lui Justine Sacco sau Lindsey Stone. Dar observaţiile pe care le fac acum adolescenţii se pot întoarce împotriva lor mai târziu. În 2013, Paris Brown a fost numită primul comisar junior de poliţie din Kent, dar a fost forţată să demisioneze aproape imediat din cauza postărilor pe care le-a făcut între 14 şi 16 ani şi din care reieşea că e rasistă, homofobă şi că sprijină consumul de droguri.

Cealaltă ameninţare este faptul că înainte de a te supăra şi de a ruşina sau a da vina pe cineva din reţelele de socializare, merită să îţi aminteşti că sunt oameni reali, cu vieţi reale şi simţăminte reale. Poate că nu înţelegem toată povestea sau am înţeles-o greşit. Croitorii au o deviză excelentă: măsoară de două ori, taie o singură dată. Aceasta înseamnă să fii absolut sigur că ai dreptate înainte de a face ceva irevocabil. Toţi cei care folosesc internetul şi reţelele de socializare trebuie să facă acelaşi lucru: să verifice de două ori şi să trimită o singură dată.

AMENINŢĂRILE REALE ŞI CELE PERCEPUTE

În capitolul 2 am trecut în revistă neliniştile pe care le simt cei mai mulţi dintre părinţi când se gândesc la tehnologia digitală. În capitolul anterior am explorat asemănările şi posibilele diferenţe dintre motivele reale de îngrijorare. În capitolul acesta ne-am uitat la partea care poate fi considerată mai serioasă – ameninţările reale. După cum am mai spus, trebuie să ne întrebăm dacă ne îngrijorăm din cauză că tinerii ar putea să găsească sau să facă ceva cu adevărat periculos sau dacă temerile noastre au şi alte motive. Copiii pot să caute informaţii sau discuţii pe care noi le interzicem – despre probleme sexuale, de exemplu, domeniu care-i face pe părinţi să se simtă stânjeniţi, iar pe profesori să spună că nu e treaba lor. Merg în altă parte fiindcă pot şi fiindcă noi nu le oferim

răspunsurile de care au nevoie. Nu putem da vina pe ei pentru asta, nici nu putem simţi că e vina lor când găsesc pe internet lucruri care ne şochează şi ne îngrozesc şi care îi afectează în moduri la care nu ne-am gândit niciunul.

Totuşi, înainte de a vedea ce putem face în cazul problemelor de care simţim că trebuie să ne ocupăm, ar trebui să luăm în considerare şi părţile bune ale internetului şi tehnologiei digitale. Nu toate veştile sunt proaste. Şi vom vedea asta în capitolul următor.

Poţi încerca şi tu…

Găseşte o poveste virtuală despre problemele pe care le-am discutat în capitolul acesta şi discut-o cu familia ta. Sunt justificate concluziile pe care le-a tras mediul virtual?

OPORTUNITĂŢILE LUMII DIGITALE

Ar trebui să folosim internetul şi tehnologia digitală în şcoală? E un lucru bun, toţi adulţii le folosesc ca să lucreze, să se distreze şi să socializeze, aşa că nu văd cum le-am putea spune copiilor noştri că e rău… dar trebuie să ne învăţăm copiii despre ce se face şi ce nu se face, aşa cum îi învăţăm să nu se atingă de sobă sau de priză, să aibă grijă cu cănile fierbinţi etc.

Tom, tatăl unui băiat de 11 ani

Deoarece aceasta este o carte care te învaţă cum să te descurci în lumea digitală şi cum să-ţi ajuţi şi copilul s-o facă, am împărţit-o ţinând cont de neliniştile noastre obişnuite, îngrijorări reale, ameninţări şi oportunităţi – pe acestea din urmă le vom explora acum. În multe moduri, lumea digitală este asemănătoare lumii reale – în majoritatea cazurilor, lucrurile sunt doar lucruri. Nu se poate spune că ceva e bun sau rău, dăunător sau binefăcător; totul depinde de felul în care îl folosim. După cum spunea un comediant, lucrurile sunt „aşa cum le spui tu să fie”. Toată diferenţa constă în cât de mult le înţelegi, cât de mult te implici în ele, cum le gestionezi şi cum le controlezi. Ca să ai parte de bine, trebuie să te îndrepţi spre bine – să iei parte şi să te implici conştient atât în activitatea ta, cât şi în activitatea copiilor tăi. Trebuie să

încurajezi, să ghidezi şi să accepţi să fii ghidat, să foloseşti oportunităţile care ţi se prezintă şi să micşorezi pe cât posibil răul. Abordarea potrivită activităţilor de pe internet este să fii dinamic, nu pasiv.

Am examinat îngrijorările şi ameninţările care pot să apară atunci când copiii tăi folosesc tehnologia digitală. Dar trebuie să fim pregătiţi şi realişti atunci când trecem în revistă tehnologia digitală, reţelele de socializare şi internetul. Nu poţi lua măsurile potrivite prin care să te protejezi şi să-ţi protejezi copilul de neajunsuri până nu înţelegi şi părţile pozitive. Mai ales fiindcă sunt atât de multe lucruri pozitive care decurg din ele. Deci să vedem cum se poate folosi lumea digitală şi să ne uităm la oportunităţile pe care vi le oferă această tehnologie ţie, copiilor tăi şi tinerilor.

MENŢINEREA LEGĂTURII

Folosim tableta pentru „discuţii? cu rudele care trăiesc în străinătate – părinţii mei trăiesc în Noua Zeelandă şi, dacă nu ar fi existat această modalitate, copiii aproape că i-ar fi uitat cu timpul, fiindcă ne vedem doar o dată pe an. Iar copiii cresc atât de mult între timp! însă aşa vorbesc unii cu alţii cel puţin o dată pe săptămână.

Petra, mamă a două fete, de 10 şi 15 ani

Unul dintre aspectele pozitive subliniate de mulţi dintre cei care au răspuns la sondajul nostru este capacitatea de a menţine legătura cu familia şi prietenii, atât la distanţă, cât şi aproape de casă. Acesta poate fi un lucru vital atunci când unii membri ai familiei, de exemplu bunicii, locuiesc la o oarecare distanţă. Bunicii şi unii dintre părinţi îşi mai amintesc, poate, cât de apăsător era în „zilele de odinioară” să încerci să păstrezi legătura cu o bunică sau cu un bunic care trăia în cealaltă parte a lumii. Era nevoie de scrisori – copiilor nu le prea place să scrie scrisori! – sau de apeluri telefonice costisitoare. Prin Skype şi prin mesaje poţi conversa pe loc, gratuit.

Asta înseamnă şi că părinţii şi copiii pot păstra legătura atunci când ies în oraş, informându-se unii pe alţii

despre felul în care merg treburile, despre ora la care să fie aşteptaţi acasă sau ora la care au nevoie să fie luaţi cu maşina sau chiar despre apariţia unei urgenţe. Iar unele familii le folosesc chiar ca să-şi cheme membrii la masă, în loc să strige de la piciorul scării interioare.

Vom vorbi mai detaliat despre aceste lucruri în ultimul capitol, dar mai presus de toate, tehnologia digitală poate fi folositoare atunci când părinţii se despart şi au vieţi separate, iar copiii pot păstra în fiecare zi legătura cu părintele cu care stau, dar şi cu celălalt. De asemenea, pot păstra legătura cu bunicii, care altfel ar fi căzut în uitare, pierduţi printre faliile unei familii dezintegrate. Şi copiii care trăiesc cu alte persoane şi vor să ţină legătura totuşi cu adevăraţii lor părinţi pot să o facă. O să explorăm utilizările tehnologiei digitale în familiile separate în capitolul 10.

ŞCOALA ŞI CĂMINUL

Cu mulţi ani în urmă, pe când eram la şcoală în clasa a cincea, dirigintele meu a organizat o excursie la o şcoală din munţii din Ţara Galilor, ca să ne înveţe să ne căţărăm şi să mergem pe jos şi alte lucruri asemănătoare. Era exact lucrul la care visam şi cei mai mulţi dintre prietenii mei s-au dus. Eu nu am fost şi ştiţi de ce? Fiindcă am pus formularul de înscriere în fundul ghiozdanului, ca o idioată, şi timp de o lună de zile nu mi-am mai adus aminte de el; când l-am găsit, trecuse o săptămână de la termenul-limită pentru înscriere. Când mi-am dat seama că şcoala fiului meu s-a eliberat de un sistem atât de stupid, am fost foarte recunoscătoare.

Donna, mama unui băiat de 10 ani şi a unei fete de 3 ani

Tehnologia digitală a transformat şi comunicarea dintre şcoli şi părinţi. Părinţii şi şcolile trebuie să lucreze în parteneriat, ca să-i ajute pe copii să înveţe. În trecut, acest lucru era uneori mai greu, fiindcă părinţii trebuiau să facă eforturi ca să ia legătura cu şcoala sau simţeau că singura modalitate era să se întâlnească seara cu

profesorii. Adesea, singura modalitate de contact dintre şcoli şi părinţi erau scrisorile, trimise prin poştă sau acasă cu elevul – şi acesta nu era cel mai bun mod de a realiza o comunicare sigură! Acum poţi să găseşti informaţiile de rutină de care ai nevoie pe site-ul şcolii. Scrisorile care erau aruncate sau zăceau în ghiozdan – în care ţi se spunea că meciul de fotbal de la sfârşitul săptămânii fusese anulat sau amânat sau în care ţi se cerea să semnezi, sau te întrebau dacă voiai să-ţi înscrii copilul la o excursie, sau te ţineau la curent cu rezultatele la învăţătură şi purtare – pot ajunge acum ca e-mailuri, SMS-uri sau mesaje vocale sau pot fi postate pe site.

Informaţiile despre datele vacanţelor şi zilele libere, despre suspendarea cursurilor din pricina vremii nefavorabile sau a altor evenimente, dar şi noutăţile de la şcoală, detalii despre personal, sugestii şi idei care îi ajută pe părinţi să se simtă parte din viaţa şcolii sunt disponibile gratuit, întotdeauna. Unele şcoli folosesc mesajele, SMS-urile sau accesul la site în cazul elevilor cu părinţi divorţaţi, pentru ca ambii părinţi să fie la fel de informaţi. Tot mai multe şcoli folosesc SMS-uri ca să le spună părinţilor că odraslele lor nu s-au prezentat la ore – şcolile care au folosit acest sistem au remarcat o scădere substanţială a chiulurilor.

JOCURILE

Şcolile şi părinţii ar trebui să se gândească la rolul tehnologiei digitale în clasă, dar noi ne vom opri un moment la jocuri – veţi vedea de ce.

Bineînţeles, jocurile au fost considerate adesea neimportante sau periculoase. Ziarul *Scientific American* a criticat aspru un joc. Care era jocul? Şahul:

Un interes vătămător de a învăţa şi juca şah s-a răspândit în toată ţara şi au luat fiinţă numeroase cluburi de şah în oraşe şi sate… Şahul este un simplu amuzament de valoare inferioară, care răpeşte minţii un timp valoros, ce ar putea fi dedicat unor scopuri mai nobile, şi nu aduce niciun folos trupului. Şahul a ajuns să fie foarte lăudat ca

mijloc de disciplinare a minţii, dar persoanele angajate în ocupaţii sedentare nu ar trebui să practice niciodată jocul acesta mohorât; ele au nevoie de exerciţiu în aer liber, nu de acest tip de luptă a minţilor care seamănă cu înfruntarea dintre doi gladiatori.

Aşa se punea problema în iulie 1859. Nu vi se pare că seamănă întocmai cu criticile pe care le-aţi auzit sau pe care le-aţi rostit despre jocurile digitale?

Cei mai mulţi tineri, băieţi şi tot mai multe fete, au încercat jocurile pe computer şi jocurile online. Partea negativă poate fi aceea că tinerii se cufundă în ele şi devin obsedaţi, neglijând celelalte aspecte ale vieţii. Partea bună e că jocurile, spre deosebire de privitul la televizor, sunt active, nu pasive. Ele cer un răspuns: să gândeşti, să reacţionezi, să găseşti soluţii. Jocurile cer îndemânare şi expertiză, iar dobândirea, dezvoltarea şi practicarea acestor deprinderi pot avea un rezultat deosebit de pozitiv în vieţile tinerilor. Game Transfer Phenomena (GTP) înseamnă că persoana în cauză nu mai poate deosebi realitatea de fantezie, un motiv de îngrijorare des întâlnit, de care se plâng părinţii tinerilor jucători. De asemenea, o persoană care joacă mult poate ajunge să creadă că un om real poate fi controlat ca un avatar într-un joc, gândindu-se că poţi apăsa un buton de control ca să influenţezi ce spuneţi sau ce faceţi el sau tu. O persoană care caută pe cineva într-o mulţime se trezeşte că vrea să apese un buton de căutare, iar alta se trezeşte căutând satisfacţie instantanee în tot ce face. Dar un exemplu pozitiv poate fi cel al unei persoane care se confruntă cu o situaţie dificilă şi care, în loc să-şi piardă cumpătul sau să se simtă neajutorată, înfruntă conflictul imaginându-şi un meniu de opţiuni din care poate alege.

Jocurile pentru o singură persoană te ajută să-ţi dezvolţi capacitatea de a găsi soluţii şi pot să cultive stima de sine şi încrederea. Jucătorul începe să se vadă ca un om care rezolvă probleme, competent şi capabil, nu ca unul care nu poate face nimic. Jocurile în care colaborează mai

mulţi jucători pot fi şi mai bune, fiindcă permit creşterea individuală şi îi ajută pe tineri să se implice şi să înveţe să coopereze. Fie că sunt pentru o persoană, pentru două sau pentru mai multe, jocurile răsplătesc perseverenţa şi îi dau copilului un sentiment real de realizare şi dezvoltare.

Când joci, înveţi că trebuie să te concentrezi, şi să practici, şi să înfrunţi provocările ca să dobândeşti abilităţi. Ajungi să eşuezi – o experienţă reală şi vitală. Frustrarea şi nerăbdarea pe care le simte un copil atunci când joacă pentru prima dată fac loc capacităţilor pe care ne dorim să le aibă copilul – tărie de caracter şi optimism, pe care le dobândeşte pe măsură ce află că trebuie să încerce mai mult şi să folosească poate abordări diferite „ca să aibă succes. Jocurile de rol pot să antreneze empatia şi să facă ceea ce trebuie să facă orice adolescent – să intre în pielea unei persoane şi să hotărască cine vrea să fie. Anxietatea poate apărea atunci când copilul joacă rolul unui criminal bolnav psihic, al unui torţionar, al unui dictator, atribute pe care le va prelua şi în viaţa reală. Faptul că foarte puţini jucători manifestă asemenea comportamente sugerează că urmărirea intrigii, înţelegerea motivelor şi trăirea consecinţelor deciziilor proprii le îngăduie să-şi imagineze cum ar fi, să accepte catharsisul şi să aleagă să fie diferiţi.

Jocurile îmbogăţesc şi coordonarea senzorială şi motorie, precum şi agilitatea minţii. Jocurile îţi pot oferi un sentiment de realizare şi progres. Generaţiile precedente au obţinut probabil acest sentiment practicând la nesfârşit cu un yo-yo, un hula-hoop sau cu o minge de baschet. Practicarea unui joc pare să nu aibă o aplicaţie practică importantă în lumea reală, dar este chiar aşa? Construirea unei cetăţi care stă în picioare, adunarea unei echipe de războinici care câştigă lupta sau care găsesc comoara pot să te ajute să te simţi stăpân pe situaţie şi să arăţi ceva celor care înţeleg. Dar a juca jocuri pe computer dezvoltă şi unele deprinderi transferabile – planificarea, organizarea, alocarea bugetului, concentrarea. Şi jocurile

implică adesea feedback, lucru pe care de multe ori lumea reală nu îl permite. Jocurile pot fi liniştitoare – unele induc o formă de meditaţie care anulează o zi proastă, o ceartă cu un prieten sau o supărare cauzată de o persoană pe care o iubeşti.

Unii candidaţi includ acum în CV-ul personal experienţa în jocuri precum World of Warcraft[18]. Jocurile de rol şi fantezie îţi cer să lucrezi în armonie, să fii organizat şi orientat spre rezultate.

Trebuie să comunici, să delegi şi să sistematizezi. Ucizi monştri şi obţii mai uşor comoara dacă eşti entuziast, prietenos, încurajator, politicos şi eficient. Foarte puţine slujbe de azi le cer oamenilor să lucreze singuri. Majoritatea pretind lucrul în echipă, într-o măsură mai mare sau mai mică. Jocul pe computer poate fi un exerciţiu de *teambuilding*, dar care presupune mai puţină transpiraţie şi mai puţin noroi decât cele tradiţionale. Astăzi unii angajatori recunosc acest lucru.

Jocurile pot fi şi o sursă de venit, nu doar de aptitudini. Echipele internaţionale de jucători video concurează acum la competiţii de multe milioane de lire. Profesioniştii pot câştiga salarii şi premii în bani ca să joace în public, în timp ce spectatorii îi privesc entuziaşti cum joacă în faţa lor sau online. Ei pot câştiga şi prin încărcarea unor materiale video în care joacă, adesea cu propriile lor comentarii şi observaţii – unele nu doar inteligente şi informative, ci şi foarte amuzante. După cum vor spune pasionaţii, există vreo diferenţă între a privi astfel de competiţii şi a privi pe cineva jucând tenis, fotbal sau orice alt sport? Toate înseamnă demonstrarea unor capacităţi greu câştigate, care îl pot inspira pe spectator să încerce şi el.

EDUCAŢIA

Învăţătorii de la şcoala fiului meu erau cu totul împotriva folosirii tabletelor şi telefoanelor la şcoală. Deci

18 Joc MMORPG de succes, în care jucătorii își controlează avatarul și interacționează cu alții într-o lume virtuală, numită Azeroth.

i-a luat ceva timp să se obişnuiască atunci când a trecut la şcoala gimnazială şi dirigintele le-a spus că nu vede rostul interzicerii lor – trebuie să înveţe să le controleze.

Gita, mama unui băiat de 13 ani

Deci ne întoarcem la educaţie, unde multe şcoli şi profesori folosesc acum miile de oportunităţi pe care le oferă tehnologia digitală şi lumea online pentru o educaţie deschisă. Schimbarea modului în care se face educaţia nu este nouă – creioanele şi stilourile cu rezervă au depăşit pana, au urmat pixurile, iar tablele negre au făcut loc tablelor albe. Copiii nu mai stau în şir în spatele pupitrelor, lucrând singuri. Şcolile folosesc o mulţime de aranjamente, care variază de la perechi sau grupuri în jurul meselor la cercuri în jurul staţiilor de lucru şi computerelor. Majoritatea şcolilor au trecut de la educaţia cu profesorii în calitate de experţi împărtăşindu-şi cunoştinţele, cu elevii ca destinatari, la profesorii care îndrumă copiii să înveţe cum să obţină cunoaşterea şi le facilitează folosirea ei. În zilele noastre, toate şcolile folosesc tehnologia digitală, într-o formă sau alta. Aceasta poate varia de la lecţii de IT, în care învaţă nu doar cum să folosească un dispozitiv, ci şi cum să codeze şi să programeze, la şcolile care furnizează o tabletă fiecărui elev, iar acesta trebuie să o folosească la şcoală şi să o ia acasă. În situaţiile acestea, tehnologia digitală poate fi folosită în toată şcoala, la orice subiect.

Există multe argumente în favoarea folosirii computerului. Unul este acela că elevii cu dificultăţi de citire, cum ar fi dislexia, spun că folosirea computerului îi ajută să înveţe. Altul este caracterul practic şi bunul-simţ – îl folosesc acasă, îl vor folosi şi când vor merge la muncă, deci au nevoie să dezvolte asemenea aptitudini în măsură cât mai mare şi cât mai curând posibil. Iar altul este acela că învăţarea digitală poate fi personalizată, oferindu-le elevilor nivelul de provocare şi sprijin de care au nevoie. De asemenea, cărţile electronice pot să permită şcolilor să îşi actualizeze resursele pentru fiecare elev şi să treacă dincolo de textul tipărit, cu materiale video şi link-uri.

Totuşi, studenţii care primesc o tabletă pot să uite de ea, să o strice, să o lase să meargă şi în mijlocul lecţiei. Dar nu pot pretinde că Le-a mâncat câinele temele atunci când se presupune că ar trebui să le trimită prin e-mail profesorului ca să le încarce pe internet.

Folosirea tehnologiei digitale ar trebui să încurajeze învăţarea prin colaborare. Uşurinţa cu care comunică elevul şi profesorul sau elevii între ei înseamnă că la ore se pot împărtăşi uşor idei şi resurse. Elevii pot primi imediat evaluarea muncii lor, în loc să predea o lucrare scrisă pe hârtie şi să aştepte să fie corectată şi restituită după câteva zile, când poate că au uitat ce au făcut. Ei sunt chiar în stare să participe în direct la dezbateri online pentru temele de acasă. Unele şcoli folosesc Education City, un site în care copiii pot juca online jocuri educaţionale. Copiii îl accesează de acasă şi cred că se joacă pur şi simplu cu prietenii lor. De fapt, îşi fac temele la matematică.

Un studiu realizat de National Literacy Trust and Pearson1 sugerează că un computer cu ecran tactil este deosebit de folositor, fiindcă îi ajută pe copiii şi pe elevii din familiile mai puţin înstărite să înveţe să citească. Copiilor din familii cu venituri scăzute le place mai mult să citească pe computere cu ecran tactil decât pe cărţi tipărite. Există şi dovezi ale faptului că, atunci când elevii îşi iau acasă tabletele, creşte implicarea familiei, ajutând astfel la motivarea copilului, care altfel ar putea fi neinteresat.

Dispozitivele digitale pot – şi trebuie – să fie folosite în clasă pentru a dezvălui potenţialul elevului, a-i elibera creativitatea, a-i susţine interesul şi a-i provoca inteligenţa. Computerele pot susţine semnificativ învăţarea prin:

reducerea timpului petrecut cu sarcinile mecanice, precum copierea, realizarea graficelor şi tabelelor ajutor în găsirea informaţiei

Organizaţie independentă din Londra care

promovează alfabetizarea.

ajutor în organizarea informaţiei uşurarea împărtăşirii informaţiei şi ideilor cu ceilalţi

Bineînţeles, este nevoie de profesori entuziaşti, competent'şi familiarizaţi cu tehnologia şi care să posede şi aptitudinile necesare. Acesta este, fără îndoială, cel mai important aspect al folosirii tehnologiei digitale – profesori care să fie entuziaşti şi pregătiţi. Dacă sunt astfel, iată câteva dintre modurile în care pot fi încurajaţi elevii:

Să aibă şansa de a asculta poeme şi piese de teatru citite de actori cunoscuţi şi să fie încurajaţi să scrie, să înregistreze şi să-şi împărtăşească propriile compoziţii.

Să aibă acces la hărţile complet disponibile digital din Ordnance Survey (OS) ale Marii Britanii, ca să facă introducerea în lecţiile de geografie, şi la hărţile istorice OS, care să le arate cum s-au schimbat peisajele în ultimii 120 de ani.

Să înveţe despre sistemul periodic vizionând imagini 3D ale elementelor, împreună cu o mare cantitate de informaţii detaliate.

Să îi ajute pe profesori să formuleze cerinţele, să adune şi să corecteze lucrările elevilor, apoi să le ofere evaluări detaliate, individuale sau colective, folosind adnotări, note textuale şi note vocale direct pe documentele elevilor.

Companiile de teatru, cum ar fi The Royal Shakespeare Company, oferă acces la transmisii gratuite ale pieselor şi la resurse online pentru elevi şi studenţi.

Agenţie guvernamentală, responsabilă cu topografierea şi cartografierea oficială a Marii Britanii.

Părinţii şi tehnologia digitală LECŢIILE DE TIP *FLIPPING*

În învăţământul tradiţional, profesorul este centrul lecţiei, cel care oferă informaţii şi instruieşte. Clasa tinde să fie locul în care elevii primesc informaţii şi adună cunoştinţe, iar temele de acasă sunt mijlocul prin care prelucrează aceste informaţii. De obicei, tema de acasă

trebuie să fie munca exclusivă a elevului, deşi în realitate îl ajută şi părinţii, şi prietenii. Ideile centrate asupra copilului au schimbat treptat educaţia, astfel că pentru un timp lecţiile s-au concentrat asupra tinerilor care trebuiau să cerceteze şi să afle singuri lucruri noi, iar apoi să colaboreze în lucrările care decurgeau din aceste cercetări. Tehnologia digitală a ajutat la îndeplinirea acestui lucru, ba chiar l-a făcut posibil în unele cazuri. *Flipping the Classroom* extinde această călătorie. Şi dacă vrei să înveţi mai mult, există o mulţime de resurse online – pur şi simplu trebuie să cauţi pe Google termenul *Flipped Classroom*.

În modelul *Flipped Classroom*, profesorii şi elevii trebuie să lucreze împreună, într-o colaborare mutuală. Ei încearcă să scape de cadrul „profesorul ştie cel mai bine”, în care profesorii deţin controlul, iar elevii sunt pasivi. Dobândirea cunoştinţelor are loc mai degrabă acasă decât în clasă. Elevilor li se cere să urmărească materiale video şi *podcast-uri*[19] pregătite sau sugerate de profesor, să caute informaţii online şi să discute unii cu alţii şi cu alte posibile surse, prin intermediul tehnologiei digitale. În clasă, ei explorează subiectele mai profund şi mai atent, cu mai multă creativitate. Tinerii pot să lucreze în grupuri pe proiecte diferite sau la niveluri diferite, dobândind şi folosind capacităţi de rezolvare a problemelor. Un avantaj major al *flippingului* este faptul că fiecare elev poate avansa în ritmul său, lucrând la fiecare subiect până când îl înţelege, înainte de a trece mai departe.

În învăţământul tradiţional se alocă o durată fixă de timp pentru un subiect sau un aspect al unui subiect – cum ar fi desfiinţarea mănăstirilor sub Henric al VIII-lea la istorie – şi apoi toţi trebuie să treacă mai departe. Dacă cineva nu a înţeles aspectele esenţiale, rămâne în urmă şi se simte frustrat, înstrăinat şi fără ocupaţie.

19’ Flipping the classroom este o strategie educațională și un tip de învățare combinată care schimbă mediul tradițional de învățare, oferind materiale instructive în afara clasei, adesea online.

F/ippingânseamnă că fiecare persoană se poate întoarce la un anumit subiect până când îl înţelege, iar competenţele şi capacitatea sa sunt răsplătite. Şcolile care au introdus cu succes metoda *flippingului* au înregistrat un avans semnificativ în cunoştinţele elevilor şi au recâştigat interesul elevilor dezinteresaţi. Dar pentru asta trebuie ca atât şcolile, cât şi profesorii să fie pe deplin implicaţi şi pregătiţi. Folosirea tehnologiei digitale înseamnă că multe şcoli din Marea Britanie au schimbat astăzi modul de lucru al copiilor, chiar dacă nu au adoptat complet modelul *Flipped Classroom*. Pentru că sunt în stare să folosească această tehnologie, copiii pot să colaboreze mai mult, să lucreze la nivelul lor şi să fie mai creativi. Şi, în multe cazuri, mai implicaţi.

ÎNVĂŢAREA ÎN CAZURILE ÎN CARE ACCESUL LA ŞCOALĂ E RESTRICŢIONAT

Tehnologia digitală are puterea de a transforma accesul la educaţie în situaţii în care un copil nu poate frecventa o şcoală convenţională din anumite motive sau în cazul în care trebuie să stea acasă o perioadă. Acest lucru se întâmplă, de exemplu, atunci când copilul are un handicap sau când e bolnav. Sau atunci când trăieşte într-un mediu nesigur, în care războiul, violenţa în comunitate sau restricţiile religioase fac mersul ia şcoală riscant sau imposibil. Poate însemna că, în zilele în care şcolile sunt închise în perioada vacanţelor, din cauza vremii nefavorabile sau din alte motive, copiii nu pierd contactul cu educaţia, ci continuă de parcă ar fi la şcoală.

METODA GAMIFICATION[20]

Eu eram împotriva jocurilor înainte ca învăţătorul să îmi sugereze că fiului meu i-ar prinde bine să joace Minecraft. Acum îl folosesc în clasă, şi el a fost foarte, foarte mulţumit. Fiul meu suferă de sindromul Asperger[21]

20 Folosirea elementelor și a regulilor din jocuri în contextul învățării, cu scopul de a atinge un obiectiv specific, având participant mult mai implicați în proces.

21 Tulburare mintală caracterizată prin dificultăți semnificative în interacțiunile sociale și în comunicarea nonverbală, dar și prin tipare

şi poate fi foarte timid şi sfios. Acum a ieşit din carapace la şcoală fiindcă e un maestru recunoscut la joc.

Cammie, mama unui băiat de 11 ani şi a altuia de 14 ani

Profesorii pot folosi şi strategiile utilizate în jocuri ca să trezească entuziasmul copiilor. Învăţarea prin joc este o abordare educaţională care motivează elevii să înveţe prin folosirea desenelor din jocurile video şi a elementelor de joc în mediul de învăţare. Scopul este să sporească interesul şi implicarea elevilor şi să îi inspire să continue învăţarea. Jocurile folosesc simboluri, puncte, nivele, tabele cu cele mai bune punctaje şi provocări, ca să inspire şi să încurajeze. Jocurile folosesc recompense frecvente ca să îi determine pe jucători să continue să fie din ce în ce mai buni. În loc să aştepte tema de acasă sau lucrarea de control săptămânală, lunară sau trimestrială, profesorii care folosesc învăţarea prin joc se asigură că eforturile elevilor lor sunt recunoscute şi recompensate în timp ce ei continuă să înainteze. Oricine a urmărit mai mulţi copii jucând un joc video împreună a văzut această tendinţă. Poate că sunt în competiţie, dar îşi oferă unul altuia indicii şi sfaturi şi împărtăşesc trucurile. Se învaţă unul pe altul cum să înţeleagă sistemul jocului. Jocul implică inerent o gândire sistematică, şi aceasta se învaţă cel mai bine prin colaborare. Folosind aceleaşi forme de încurajare, profesorii pot să îi încurajeze pe tineri să facă tot ce le stă în puteri.

TWEETING-UL

E OK dacă am cât. 10 crt de la inc. anului se? Uneori mă întreb dacă părinţii mei au fet bine că mi-au dat un kindle de Crăciun.

Tweet trimis de un elev într-o discuţie pe Twitter despre lectură şi cărţi

Folosirea Twitterului adăugând un *hashtag*[22] permite

---

restrictive și repetitive de comportamente și interese.

22 Cuvânt sau frază precedate de semnul #; modalitate de a înștiința prin etichetarea tipului de conținut.

clasei să continue discuţia după terminarea orei. De asemenea, le permite profesorilor să încheie ora într-un mod pozitiv, cerându-le elevilor să rezume ce au făcut. Tweet-urile sunt limitate la 140 de caractere. Astfel că elevii sunt nevoiţi să se rezume la punctul principal sau la mesajul lecţiei. Aceasta înseamnă că utilizatorii trebuie să fie precişi, organizaţi şi uneori spirituali în exprimarea lor. De exemplu, iată mesajul trimis prin Twitter de un elev căruia i s-a cerut să reflecteze asupra operei *Macbeth* de Shakespeare şi să rezume ceea ce se presupune că ar fi spus lady Macbeth: „Avem nevoie de mai mult săpun de mâini…[23]”.

TINERII ÎNVAŢĂ SĂ FIE CRITICI ŞI ANALITICI

Trebuie să fii disciplinat. E un lucru foarte buri pentru cercetare, dar, dacă trebuie să le predai elevilor, cheia este echilibrul. Nu-ţi vine să crezi ce ajungi să citeşti.

Ben, tatăl unui băiat de 13 ani şi al unei fete de 16 ani

Faptul că au acces la internet şi la tot ce acesta le oferă îi poate ajuta pe tineri – şi pe cei mai vârstnici – să fie mai critici şi mai analitici. Cheia este să recunoască faptul că nu toate lucrurile sunt adevărate, chiar dacă le-au văzut imprimate sau le-au auzit într-un *podcast* sau într-un material video. Şi acesta, bineînţeles, este motivul pentru care e atât de important pentru noi să discutăm mereu cu tinerii, acasă şi la şcoală, despre lucrurile pe care le găsesc pe internet.

Internetul este o zonă lipsită de legi. Oricine poate să posteze pe o reţea socială sau să îşi creeze o pagină web. Internetul e plin de „informaţii” provenite de la oameni care cred cu pasiune în ceea ce spun, dar care nu pot să-şi dovedească întotdeauna afirmaţiile. Şi e plin şi de dezinformare, bănuieli şi minciuni. Timna, mama unei fete de 15 ani, a spus că internetul „le oferă atât de multe, cu

23 Aluzie la gestul obsesiv al lui lady Macbeth de a se spăla pe mâini în mod imaginar, după ce a ucis.

mult mai mult decât am avut eu, şi îi ajută la învăţat şi la temele de acasă”. Dar când accesăm seria nesfârşită de fapte şi opinii, trebuie să vedem cât sunt de competente, să le înţelegem şi să-i învăţăm şi pe copiii noştri s-o facă. După cum a spus tot Timna: „Am căutat o informaţie despre vaccinare, fiindcă sora mea are un bebeluş. Vai de mine, câte prostii am găsit afişate de aşa-numiţii adversari ai vaccinării şi oamenii cred în lucrurile astea fiindcă le găsesc pe internet. Noroc că noi am găsit destule surse medicale recunoscute, care ne-au spus că totul era o urzeală de aiureli”.

Treptat, şcolile realizează că instruirea media este vitală. Aceasta înseamnă să fii în stare să gândeşti critic despre ce vezi sau citeşti şi să estimezi dacă e complet adevărat sau nu e adevărat deloc. Un titlu, de exemplu, poate fi o versiune prescurtată care lasă deoparte anumite fapte şi sfârşește prin a fi total incorect. Printre alte lucruri, instruirea media înseamnă:

evaluarea credibilităţii folosirea unor surse de informare variate înţelegerea conceptului de manipulare a audienţei recunoaşterea puterii reclamelor înţelegerea influenţelor intereselor comerciale asupra furnizorilor de pe internet învăţarea metodelor de a naviga pe internet în siguranţă

Vom vorbi mai mult despre importanţa alfabetizării media în ultimul capitol.

Există dovezi care arată că mulţi tineri au înţeles deja mesajul, astfel că sunt atenţi şi se apără. Mark Zuckerberg, fondatorul Facebook-ului, spunea în 2010 că intimitatea nu mai este o normă socială. În comparaţie cu cei mai în vârstă, adolescenţii pot avea atitudini mult mai relaxate în privinţa „intimităţii” lor. Totuşi, mulţi folosesc intens reţelele sociale, dar păstrează un ecran de protecţie – folosesc setările de intimitate, îşi fac mai multe conturi şi postează ca *vague-booking*, ca să îşi păstreze treburile doar pentru ei. *Vague-booking* înseamnă să faci o declaraţie generală despre ceea ce se întâmplă în viaţa ta,

cum ar fi: „Vai, ce zi proastă!” Prietenii adevăraţi iau legătura cu tine şi te întreabă ce se întâmplă, şi atunci le spui ce-ai păţit. Alţi „prieteni” mai distanţi nu întreabă sau întreabă şi sunt ignoraţi.

DEZVOLTAREA APTITUDINILOR SOCIALE
ŞI DE COMUNICARE Şi, ASTFEL.
A PRIETENIEI

Internetul oferă oportunităţi de învăţare şi experienţe sociale pozitive, în special pentru a deosebi indivizii din punct de vedere al configuraţiei lor mintale. Poţi găsi oameni din toată lumea, care sunt interesaţi de aceleaşi lucruri ca şi tine, şi poţi comunica cu ei în moduri care nu erau posibile înainte. Evident că există şi pericole, şi copiii au nevoie de ghidare şi de limitarea accesului în funcţie de vârstă, dar per total îl susţin.

Părintele unui băiat de 15 ani, diagnosticat cu autism

E foarte uşor să rămâi cu impresia că internetul şi reţelele sociale sunt doar pornografie, hărţuire, mizerie şi mutilare. E o poziţie similară cu cea a părinţilor care îşi ţin copiii încuiaţi în casă, temându-se că în lumea de afară e un pedofil după fiecare tufiş și îi pândesc pericole nevăzute. De fapt, aşa cum pericolele din lumea reală au fost umflate peste măsură, pericolele online au fost şi ele exagerate. Totul din acelaşi motiv. Mass-media nu are niciun interes în articole ca: „Adolescenţii se simt minunat şi ţin legătura cu prietenii” sau: „Copiii învaţă atât de mult de la noua tehnologie”. Veştile proaste vând ziarele, şi veştile proaste se împrăştie întotdeauna.

De fapt, folosind reţelele de socializare, copiii şi tinerii pot să îşi îmbunătăţească aptitudinile sociale. Un copil timid, care are nevoie de timp ca să se gândească la un răspuns, îl găseşte în spaţiul dintre gândire şi tastatură. Găsirea unor prieteni online se poate schimba într-o prietenie offline. Sau într-o dezvoltare a capacităţilor şi a încrederii, care le permite să îşi facă prieteni noi în comunitatea offline sau să dezvolte vechile legături. Reţelele de socializare pot să le permită tinerilor să

încerce, să eşueze şi să încerce din nou, învăţând treptat ce funcţionează în legarea şi păstrarea prieteniilor. Un tânăr care are un interes special, pe care nu îl împărtăşește niciunul dintre cunoscuţii lui, poate găsi o comunitate online care îi împărtăşește pasiunile, şi îl ajută în căutările sale. Iar grupurile de prieteni se pot extinde şi pot să îşi dezvolte relaţiile şi în afara şcolii, chiar dacă trăiesc la distanţă unii de alţii. Într-un grup de tineri din lumea reală, cei care vorbesc mai tare şi au mai multă încredere în ei înşişi pot să monopolizeze discuţiile, lăsându-le puţin spaţiu celor mai tăcuţi. Online, toţi pot să spună ce au de spus şi pot ieşi în faţă copii care ar fi rămas de altfel în umbră.

Iată ce a spus un alt părinte al unui băiat suferind de autism:

S-a străduit în şcoala primară, dar la gimnaziu nivelul lui a scăzut şi, în ciuda faptului că e cu adevărat inteligent, mi s-a spus să renunţ la ideea de a-l înscrie la universitate. Atunci l-am învăţat să folosească internetul şi a fost destul de norocos ca să găsească un profesor mai interesat. Şi-a făcut prieteni pe internet, care îi împărtăşesc pasiunea pentru politică, şi apoi câţiva băieţi de la şcoală au început să-l înţeleagă. Acum face un masterat şi are un cerc mare de prieteni atât pe internet, cât şi în lumea reală. Sincer, nu cred că lucrul ăsta ar fi fost posibil în lumea mea, cea de dinaintea internetului. l-a salvat viaţa.

OPORTUNITĂŢI PENTRU CREATIVITATE

Fiul meu filmează materiale video şi le postează pe YouTube. Sunt uluit că anumite lucruri i se par atât de uşor de făcut. Eu n-aş fi putut face aşa ceva când eram de vârsta lui. De fapt, nu pot nici acum! Jamie, tatăl unui băiat de 16 ani

Oportunitatea pe care ne-o oferă, mai presus de toate, internetul şi tehnologia digitală, este aceea de a fi creativi. Tinerii au dorit întotdeauna să creeze ceva – să fie autori, poeţi, cântăreţi şi textieri, iar mai târziu fotografi şi regizori de film, înainte asta însemna să ţii un jurnal, să

zdrăngăneşti la o chitară sau să foloseşti camera de filmat a părinţilor. Acum tinerii pot progresa de la bloguri la materiale publicabile, pe computerul lor. Pot trece de la câteva acorduri zdrăngănite la aplicaţiile care îi învaţă să cânte la diferite instrumente şi la compunerea oricărui gen de muzică. Pot produce filme şi materiale video care par opera unui profesionist şi pot face şi edita fotografii. Toate acestea şi altele pot fi postate în sfera publică, ca să fie consumate şi judecate, iar în unele cazuri văzute şi aprobate nu doar pe plan local, ci la nivel naţional şi chiar în toată lumea. Şi, bineînţeles, să fie cumpărate sau să atragă fonduri sau alte interese. Materialele video care devin populare pe YouTube atrag reclame şi firmele oferă bani sau bunuri bloggerilor şi vloggerilor care le prezintă produsele.

Internetul are potenţialul de a deschide o lume întreagă tinerilor. El îi pune în legătură cu alţi oameni şi alte idei şi le oferă acces la lucruri pe care le pot face ca să se distreze. El le poate oferi posibilitatea unei cariere – lucruri la care părinţii lor nici nu s-au gândit, nici nu au fost în stare să le facă.

ACCESUL LA COMUNITATE ŞI MODELELE

Alaltăieri vorbeam despre un autor care îmi place în mod deosebit şi fiica mea m-a convins să mă uit pe site-ul lui şi apoi pe pagina lui de Facebook. Nu sunt un fan al e-mailurilor, dar a fost atât de uşor să dau like unei postări de-ale lui şi să adaug că îmi plac cărţile lui şi că îi mulţumesc pentru ele. Nu-mi venea să cred – peste o oră am primit un mesaj încântător de la el!

Sammi, mama unei fete de 16 ani

Internetul e plin de persoane cu vârsta sub 30 de ani care îi distrează pe tinerii noştri şi care sunt în acelaşi timp modele pentru ei, adesea nişte modele foarte inspiraţionale. Aceştia scriu materiale, creează animaţii şi încarcă filme cu ei înşişi. De exemplu, un film în care joacă un joc online, râzând şi înjurând în timp ce comentează mişcările pe care le fac. Alţii oferă discursuri despre viaţa,

machiajul şi stilul lor vestimentar, sfaturi în privinţa cumpărăturilor, zâmbete constante şi distracţie. Unii îşi împărtăşesc îngrijorările, lipsa de încredere în sine şi atacurile de panică, iar acestea pot atrage milioane de vizionări şi comentarii din partea adolescenţilor, care le mulţumesc pentru cele împărtăşite.

Există nenumăraţi alţii; sfera talentelor lor trece de la experienţa indiscutabilă în regizarea şi crearea materialelor video şi audio la cunoaşterea dozajului exact de probleme serioase, cum ar fi educaţia, homofobia şi sănătatea, şi fleacuri din cultura pop pe care să le amestece într-o discuţie, până la simpla calitate de a fi cool şi atrăgători.

Dar ceea ce este demn de luat în seamă este faptul că toţi vloggerii sunt persoane „obişnuite”. Atrăgători, dar nu cu înfăţişarea irealizabilă şi nerealistă vândută de modă şi industria filmului. Vloggerii au făcut populară moda „fundului mare”. Poate că această modă a fost preluată de unele staruri pop şi adusă la un nivel nerealist, dar a început cu: „Deci posteriorul meu arată mare cu hainele astea? Cui îi pasă? Şi de fapt mie îmi place – vouă nu?” Iar vieţile lor par la fel de obişnuite – ieşiri cu prietenii, pălăvrăgeli irelevante, glume, cumpărături. Tind să aibă o tunsoare decentă, o viaţă decentă şi, mai presus de toate, sunt cumsecade. De fapt, sunt aşa cum ţi-ar plăcea să fie adolescentul tău şi prietenii lui. Chiar şi cei care fac glume despre consumul de droguri şi purtarea rebelă, o fac doar ca să se amuze. Adolescenţii îi văd ca pe cei mai buni prieteni pe care şi i-ar dori şi poate că nu îi au. Ei arată pur şi simplu că fac ceea ce le place şi se conectează cu alţii. Faptul că până la urmă ajung să câştige foarte bine din asta e accidental, dar grăitor. Şi formează un curent subteran încurajator faţă de lucrurile neplăcute care există pe reţelele de socializare, cu oameni cărora le place să „troll-eze[24]” – să fie dezagreabili cu ceilalţi. De aceea, e cu

24 Un troll este un provocator fără cauză, cineva care lansează o discuție pentru a crea un conflict de idei.

atât mai bine ca adolescenţii noştri să vadă că amabilitatea nu e doar plăcută, ci şi bine plătită.

Aspectul nou şi unic al starurilor de pe YouTube e acela că relaţia dintre ei şi audienţa lor e reală. Gândiţi-vă cât de îndepărtate şi intangibile erau starurile de la Hollywood odinioară. Fanii erau invitaţi să le iubească şi să caute să le întreacă, dar de la distanţă, ştiind bine că era foarte improbabil să le întâlnească vreodată sau să ajungă ca ele. Aceste modele noi nu sunt celebrităţi cu o viaţă celebră – farmecul lor stă în faptul că sunt dispuse să coboare printre spectatori. Nu e vorba doar despre felul în care acţionează şi vorbesc, ci şi despre natura dual a relaţiei. Ele vorbesc, audienţa poate pune întrebări, iar ele răspund. Adesea aproape imediat. E într-adevăr o conversaţie.

DEZVOLTAREA IDENTITĂŢII ŞI INTENSIFICAREA COMPETENŢEI, ÎNCREDERII ŞI STIMEI DE SINE

Am observat că, de când i-am permis fiului meu să aibă cont pe o reţea de socializare, a ieşit din carapace şi e mult mai dispus – şi capabil – să îşi afirme punctul de vedere.

Ben, tatăl unui băiat de 13 ani şi al unei fete de 16 ani

Toţi adolescenţii îşi petrec o mare parte din adolescenţă lucrând la identitatea lor. Cine sunt, cine vreau să fiu, încotro mă îndrept? Ei încearcă variante ale personalităţii lor, aşa cum încearcă haine diferite, muzică şi idei. Uneori s-ar putea să adopte stiluri nebune şi să-şi alarmeze părinţii – asta face parte din scopul vieţii lor, de fapt –, dar în cea mai mare parte a timpului îşi caută identitatea. Vor să se simtă bine, vor să ştie că pot să se elibereze, vor să se simtă capabili. Din această cauză sunt atât de irascibili atunci când le sugerăm că sunt copii încă şi au nevoie să fie supravegheaţi – chiar dacă aceasta e realitatea, într-o anumită măsură. Unul dintre cele mai importante aspecte pozitive ale internetului e faptul că pot experimenta multe lucruri în siguranţă, în spatele unui

monitor şi chiar în mod anonim. Pot îmbrăţişa cauze fără să trebuiască să mărşăluiască pe străzi. Pot face declaraţii politice extreme şi ştiu că se pot retrage fără să fie descoperiţi atunci când se răzgândesc. Şi, din ce în ce mai mult, pot să îşi pună numele sub ceea ce cred şi simt şi să ştie că vor găsi şi pe alţii care cred şi simt la fel.

Părinţii şi tehnologia digitală încet şi cu grijă, pot să înveţe să îşi exprime părerile, pentru ca, atunci când vor fi confruntaţi cu o situaţie, să aibă încredere şi să spună tare ce gândesc.

GENERAŢIA CUMINTE

Un număr semnificativ de comportamente riscante asociate tinerilor a scăzut în ultimii 15 ani. Fumatul, consumul de alcool, consumul de droguri şi sarcinile nedorite s-au redus. Astfel, comparativ cu anul 2000, fumatul s-a redus cu 25% printre adolescenţii cu vârste cuprinse între 11 şi 15 ani, iar consumul de alcool s-a redus şi mai mult. Cifrele arată că, în acest grup de vârstă, numărul celor care consumă alcool cel puţin o dată pe săptămână a scăzut de la 50%, cât era în 2002, la 23% în 2014. Acelaşi tipar poate fi observat în cazul folosirii drogurilor ilegale, iar rata sarcinilor la fetele adolescente a înregistrat cea mai mare scădere faţă de 1960. Această informaţie poate fi găsită în *Date-cheie despre adolescenţi 2015*, publicată de Asociaţia pentru sănătatea tinerilor (www.youngpeopleshealth.org.uk).

Bineînţeles că nu trebuie să ne considerăm mulţumiţi – avem încă cea mai mare rată de sarcini în rândul adolescentelor din toată Europa. Şi există preocuparea că şi alte comportamente pot reflecta experienţele stresante ale acestui grup de vârstă, de exemplu autovătămarea sau tulburările de alimentaţie.

Poate că Generaţia cuminte a luat naştere datorită internetului. Fumatul, consumul de droguri, plimbările cu maşini furate şi consumul de alcool pot să apară din cauza adolescenţilor plictisiţi, care nu au unde să meargă şi ce să facă şi se adună la colţurile străzilor, alunecând în

asemenea comportamente. Sarcinile în rândurile adolescentelor sunt mult mai probabile atunci când sunt implicate drogurile sau alcoolul. Acum, în loc să se plictisească sau să stea la colţul străzii, adolescenţii sunt în contact unii cu alţii şi se distrează online. Poate că am schimbat toate comportamentele acelea dăunătoare sănătăţii cu altele – obezitatea, lipsa de mişcare şi incapacitatea de a face faţă legăturilor sociale din lumea reală. Provocarea pentru părinţi este să aleagă ce e mai bun: să profite de avantajele oferite de tehnologia digitală, reţelele de socializare şi internet şi să diminueze dezavantajele, dar despre asta vom vorbi mai mult mai târziu.

PRIMII PAŞI ÎNTR-O RELAŢIE ROMANTICĂ ÎN SIGURANŢĂ

Nu văd care e problema cu sexul pe internet. Eu folosesc câteva site-uri care mă pun în legătură cu băieţi. Da, discuţia poate deveni grosolană. Şi ce dacă? Dacă nu-mi convine ce spun sau ce mă întreabă, ies de pe pagină şi le blochez accesul.

O fată de 16 ani

După cum am menţionat deja, rata adolescentelor însărcinate din Marea Britanie s-a redus în ultimii 15 ani. Nu poţi să rămâi însărcinată sau să te molipseşti de SIDA de la sexul pe ecran, dar poţi explora în siguranţă sexualitatea şi sexul sub protecţia ecranului. Utilizatorii pot să ia legătura unii cu alţii şi să discute despre comportamente, gusturi şi păreri sau chiar să mimeze un contact sexual. Dar dacă devine prea fierbinte sau prea supărător, poţi să închizi site-ul cu o simplă tastare şi să blochezi accesul persoanei respective pe viitor. Relaţiile pot începe devreme – 13 sau 14 ani nu e o vârstă neobişnuită –, dar pot fi pe termen scurt şi lipsite de complicaţii. E mult mai bine decât să aştepţi până la 17 ani şi să ai o aventură fierbinte care distruge şi arde, pârjolindu-ţi inima şi lăsând şi urmări nedorite, ca sarcina sau bolile cu transmisie sexuală. Înainte de a fi pregătiţi

pentru o relaţie reală, adolescenţii de azi pot avea mai multă experienţă decât părinţii lor în menţinerea unei relaţii. Şi fiindcă investesc mai puţină intensitate emoţională, pot ieşi din ea cu mai puţine răni emoţionale. Dar aceasta înseamnă şi că relaţiile reale sunt greu de manevrat – ai puţină experienţă în adevărata intimitate, chiar dacă eşti obişnuit să destăinui teribil de multe lucruri despre tine, pe ecran.

OPORTUNITĂŢILE DE A DISCUTA ŞI A STABILI LIMITE

A fost vina mea că nu am vorbit despre sex, sunt mult prea timidă. Când am aflat că are discuţii online deocheate cu diverşi băieţi, am făcut în cele din urmă ceea ce trebuia să facem demult – am vorbit despre faptul că e homosexual, am discutat despre sexualitate şi sex protejat şi toate celelalte. Fratele meu e homosexual, iar asta nu s-a aflat până a împlinit 20 de ani şi a fost foarte nefericit. Deci trebuie să fiu recunoscătoare că am fost forţaţi s-o facem mai devreme.

Mama unui băiat de 14 ani

Tehnologia digitală ne poate oferi concentrarea ideală pentru o discuţie profundă cu tinerii şi copiii, despre riscuri, comportamente de dorit şi limite. Discuţii despre cum se foloseşte un dispozitiv şi ce faci atunci când descoperi pe el o mulţime de probleme pe care i le tot explici copilului tău de când a început să meargă de-a buşilea. Fii drăguţ, fii amabil, fii atent, fii sigur. De la o vârstă foarte mică, părinţii ştiu că o parte din treaba lor – după iubirea, îngrijirea şi hrănirea copilului – este să-l înveţe pe individ să socializeze. îi învăţăm să spună te rog şi *mulţumesc* şi să nu-şi lovească frăţiorii, surioarele sau prietenii. Când le înmânăm prima mostră de tehnologie digitală, trebuie să fim conştienţi că nu ajunge să îi învăţăm cum să joace un anumit joc (sau să îi lăsăm să se joace pe el în timp ce noi pregătim cina); trebuie să stabilim reperele care ne ghidează. Din nou, este vorba mai mult despre repere, dar merită să spunem că, în loc să

vedem în asta o corvoadă sau o bătălie, trebuie să o vedem ca pe o oportunitate. Fiindcă prin stabilirea limitelor în privinţa utilizării tehnologiei putem să revizuim şi să regândim nevoia de limite; ne putem gândi la ce dorim să le spunem, ce dorim să îi învăţăm şi ce trebuie să discutăm, pentru ca limitele să fie corecte şi efective.

OPORTUNITĂŢILE DE A FACE O SCHIMBARE

Tinerii şi-au dorit dintotdeauna să facă o schimbare. Mulţi dintre ei – 80% dintre tinerii între 16 şi 24 de ani, după cum arată un sondaj recent din Marea Britanie – au făcut muncă voluntară anul trecut. În generaţiile trecute ar fi mărşăluit – unii încă o fac – sau ar fi semnat petiţii, dar ar fi fost destul de sceptici în privinţa schimbării dorite. Reţelele de socializare şi internetul au schimbat dramatic acest lucru. Site-urile pentru petiţii, cum ar fi 38 *Degrees* şi *Change.org* pot fi folosite ca să înaintezi orice petiţie, în timp ce reţelele de socializare pot răspândi vestea. Oamenii pot să vadă cum demascarea nedreptăţii sau cererea de schimbare pot fi eficace, în situaţii neînsemnate sau foarte însemnate: Campaniile online se bazează adesea pe meme ca să facă acest lucru posibil.

O memă este o idee sau un pachet de informaţii care poate acţiona ca un virus – se poate răspândi şi ajunge la destinaţie cu viteză surprinzătoare. Atunci când o provocare, pledoarie sau alertă iniţială pare să fie prezentă pretutindeni dintr-odată, spunem că „a devenit virală”.

Unele campanii virale le cer pur şi simplu oamenilor să recunoască o situaţie şi să semneze o petiţie pentru schimbarea ei. Includerea femeilor pe bancnotele din Marea Britanie, onorarea lui Sir Nicholas Winton (care a salvat atât de mulţi copii din mâinile naziştilor) printr-un timbru, salvarea din închisoare sau de la moarte a unor femei, activişti sau jurnalişti. Altele le cer participanţilor să facă ceva, să ducă vestea mai departe, dar şi să doneze sau să strângă fonduri.

Provocarea Ice Bucket a fost poate una dintre cele mai faimoase. Provocarea Ice Bucket s-a concentrat asupra

organizaţiilor caritabile care luptau împotriva SLA, afecţiune cunoscută în Marea Britanie ca scleroza laterală amiotrofică. Participanţii erau provocaţi să filmeze şi să posteze un material video în care cineva turna peste ei o găleată plină cu apă şi gheaţă, iar apoi să provoace alţi doi oameni să facă acelaşi lucru. De asemenea, trebuiau să doneze ceva pentru cercetările referitoare la SLA sau Scleroza Laterală şi să facă publicitate acestei cauze. Politicieni, celebrităţi ale internetului, muzicieni, sportivi, staruri de film, dar şi milioane de oameni obişnuiţi au răspuns provocării. Campania a adunat milioane de lire pentru organizaţiile caritabile din Statele Unite şi Marea Britanie, dar, mai important, s-au făcut cercetări pe internet şi foarte mulţi oameni au devenit conştienţi de gravitatea îmbolnăvirii neuronilor motorii.

Check One Two a fost o campanie începută de doi tineri inspiraţi de Wendy Gough, al cărei băiat a murit de cancer testicular. Prea ruşinos ca să-i spună doctorului despre simptome, când s-a hotărât să caute ajutor a fost prea târziu. Mama lui şi-a dedicat viaţa educării băieţilor în privinţa acestei boli, iar fraţii Simon şi Andrew Salter au hotărât să treacă la următorul nivel. Ca să îi facă pe oameni conştienţi de pericolul cancerului testicular, le-au cerut unor bărbaţi cunoscuţi – şi oricărui bărbat dispus s-o facă! – să facă şi să posteze fotografii cu ei înşişi ţinându-şi strâns organele genitale, sub hashtag-ul „Feeling Nuts”. Reacţia a fost o exemplificare perfectă a diferenţelor de opinii dintre generaţii. Copiii au crezut că e amuzant şi au preluat mesajul. Unii – subliniez că doar unii – dintre adulţi au considerat că „e cel mai grav fel de indecenţă puerilă, dacă nu chiar obscenitate – o murdărie extremă de care oamenii decenţi şi chiar băieţii de şcoală se vor feri” (bineînţeles, declaraţia cuiva care habar nu avea de ce se feresc băieţii de şcoală…); „faptul că tinerii se complac în vulgaritate nu o face acceptabilă în societatea civilizată? (scrisori în *The Times*). Feelingnuts pare totuşi să fi pus capăt tăcerii stânjenitoare din jurul cancerului testicular –

milioane de bărbaţi au intrat pe site şi au primit provocarea. Site-ul se oferea, printre altele, să te ajute să „instalezi o alertă în calendar care să îţi amintească să îţi controlezi biluţele”.

Unele meme de pe internet sunt destinate pur şi simplu să te facă să „te simţi bine”. Coruri, orchestre şi indivizi care se vede clar că sunt obişnuiţi să iasă în faţă şi să cânte în comunităţile lor transmit bucurie şi apreciere faţă de muzica şi dansul clasic. Şi, bineînţeles, grupuri de oameni care se adună ca să facă producţii de amatori. Pentru că a devenit atât de uşor să postezi filmarea unui eveniment, mult mai multe persoane o fac şi performanţele lor surprinzătoare pot fi apreciate de o audienţă mult mai mare.

YouTube-ul este plin de „Random Acts of Culture[25]” şi „Flash Mob[26]” – realizări care atrag milioane de privitori.

Multe meme sunt prosteşti şi periculoase şi am discutat mai devreme despre ele. Merită să observăm că cele periculoase sunt adesea autolimitative – utilizatorii trec în curând la următorul, care probabil nici nu ajută, nici nu dăunează. Dar majoritatea sunt pur şi simplu amuzante şi câteva, puţine, sunt inspiratoare, interesante şi înălţătoare.

ACCESUL LA SPRIJIN

Deşi internetul îngăduie memelor distructive şi dezinformării să se împrăştie şi poate încuraja comportamentul ostil şi dăunător, el oferă totuşi acces la foarte mult ajutor şi sprijin – cu mult mai mult decât era accesibil înainte. Prin doar câteva clicuri, adolescenţii pot acum să găsească informaţii liniştitoare şi utile despre tot ce îi îngrijorează. Întrebări despre sănătate (ce e cu nodului acesta şi oare trebuie să cer ajutor în privinţa lui?), întrebări emoţionale (ce fac dacă sunt hărţuit sau

25 Proiect al fundației John S. și James L. Knight, cu scopul de a crea comunități informate și implicate prin sprijinirea unor proiecte de jurnalism, inovație media, implicare comunitară și arte.

26 Adunare foarte scurtă într-un loc public; participanții efectuează timp de câteva minute o acțiune neobișnuită, apoi se împrăștie.

familia mea se ceartă?), întrebări despre sexualitate, întrebări despre alimentaţie, înfăţişare, prietenii. Site-urile pot fi specifice – cum sunt www.bullying.com pentru sfaturi despre hărţuire sau www.b-eat.co.uk pentru sfaturi despre tulburările alimentare. Sau generale, precum www.thesite.org pentru adolescenţi şi tineri, care acoperă problemele fizice, sănătatea mintală, drogurile, banii… totul! Majoritatea oferă informaţii liniştitoare şi, mai mult, pun tânărul în contact cu ajutor profesional online, telefonic sau faţă în faţă – cineva cu care să vorbeşti sau care să aprofundeze problema pe care o ai.

Reţelele de socializare oferă şi ele tinerilor mai multă atenţie folositoare decât nefolositoare şi acces la sprijinul tovarăşilor lor. Din cauză că la ştiri se prezintă în prim-plan poveşti despre *trolling* sau *bullying* online, tindem să nu conştientizăm faptul că tinerii pun adesea o întrebare sau fac o remarcă şi primesc exact ce vor – afirmaţii ale altor utilizatori şi adesea sugestii folositoare. Un *like* provocat de o postare sau un comentariu care încuviinţează sau împărtăşeşte o experienţă similară poate avea efecte extrem de pozitive asupra celor implicaţi. Cercetările sugerează că atât postările, cât şi răspunsurile de pe reţelele de socializare pot declanşa producerea de hormoni care te fac să te simţi bine şi îi satisfac şi sprijină pe utilizatori, încurajându-i să-şi continue activităţile. Ne place să vorbim despre noi înşine – ne face să ne simţim validaţi şi „reali”. Faptul că ştii că alţii te ascultă poate fi liniştitor. Asta întăreşte relaţiile vechi şi promovează altele noi.

MERGI MAI DEPARTE…

Internetul e cam ca bicicleta. Nu e nici bun, nici rău. Te poate duce la pericole teribile, dacă nu o foloseşti cum trebuie şi ieşi pe autostradă, clătinându-te în faţa maşinilor. Sau te poate ţine în formă şi îţi poate permite să ajungi în cele mai frumoase şi utile locuri. Părinţii au sarcina şi provocarea de a gestiona tehnologia digitală şi internetul. Înţelegerea riscurilor şi aprecierea

posibilităţilor reprezintă cheia. Avem nevoie să învăţăm să negociem felul în care folosim internetul, aşa încât acesta să fie folositor, nu dăunător, şi să transmitem tinerilor noştri aceste abilităţi. În capitolul următor vom explora dezvoltarea copilului şi relaţia dintre aceasta şi interesele copilului tău în tehnologia digitală, dar şi modul în care contribuie această înţelegere la siguranţa copiilor noştri.

Poţi încerca ţi tu!

Aşază-te undeva singur, cu un prieten sau cu partenerul şi discutaţi despre cât de mult ai vorbit cu adolescentul/ copilul tău despre părţile pozitive şi oportunităţile tehnologiei digitale şi cât de mult despre ameninţări. Propune o proporţie aproximativă: între una şi 10 nelinişti pentru orice aspect pozitiv.

Acum aşază-te lângă adolescenţii/copiii tăi şi întreabă-i cât de mult ai vorbit cu ei despre aspectele pozitive şi oportunităţile tehnologiei digitale şi cât de mult despre ameninţări. Lasă-i pe ei să propună o proporţie aproximativă – între una şi 10 nelinişti pentru orice lucru pozitiv. Ascultă ce îţi spun!

DEZVOLTAREA COPILULUI
ŞI TEHNOLOGIA

Sunt educatoare la o grădiniţă şi una dintre colegele mele mi-a atras recent atenţia asupra unui curent îngrijorător. Ea a observat un copil care se uita întotdeauna în jos când începeai să vorbeşti cu el, de parcă s-ar fi aşteptat ca, atunci când aude o voce, aceasta să vină de la ceva aflat în mâinile lui. Am realizat că nu e singurul şi că e vorba despre copiii ai căror părinţi cred că iPad-urile şi aplicaţiile de pe telefoanele lor sunt soluţia pentru un copil care plânge.

Sandra, mamă a doi adolescenţi şi specialistă în îngrijirea copiilor

După cum am văzut în capitolele precedente, unele dintre neliniştile pe care le-au exprimat părinţii şi specialiştii se referă la faptul că tehnologia digitală poate afecta dezvoltarea copiilor şi tinerilor. Părinţii sunt

îngrijoraţi fiindcă tinerii şi copiii în creştere petrec prea mult timp jucându-se şi ar putea deveni dependenţi. Sau fiindcă orele nesfârşite din faţa ecranului înlocuiesc activităţile sănătoase, iar copiii lor pierd prieteniile reale pentru că li se pare mai uşor să se conecteze prin internet decât faţă în faţă. Unii psihologi şi specialişti în sănătate şi-au exprimat temerea că dezvoltarea copilului şi adolescentului şi bunăstarea lor emoţională şi fizică ar putea fi afectate negativ de lungile ore petrecute în faţa ecranelor şi de durata tot mai mică a activităţilor fizice şi a interacţiunilor cu oameni reali în lumea reală.

Totuşi mulţi părinţi admit că ecranul, orice ar arăta, poate fi adesea răspunsul la o rugăciune. Dacă odrasla ta urmăreşte liniştită programe pentru copii, nu o să alerge prin cartier riscându-şi vreun mădular sau viaţa, întrerupând pacea din cămin sau luptându-se cu fratele său. Între timp, în pacea şi liniştea aceasta, tu poţi să pregăteşti cina sau orice ai nevoie să faci. Copiii care se uită la televizor au făcut loc bebeluşilor care privesc şi manipulează tabletele şi copiilor de toate vârstele care manevrează laptopuri, tablete sau telefoane mobile – toţi, în aparentă siguranţă în propria casă.

Disponibilitatea tehnologiei digitale are efecte profunde asupra oricărui individ, indiferent de vârstă. De la primii ani de viaţă, folosirea acestei tehnologii poate influenţa dezvoltarea fizică şi coordonarea ochi-mână. Ea poate influenţa, de asemenea, gândirea şi limbajul, învăţându-te să te schimbi şi să te dezvolţi. Poate chiar mai important este impactul potenţial pe care îl are asupra dezvoltării sociale.

Totuşi influenţa tehnologiei digitale nu avansează într-o singură direcţie. Interesele şi personalitatea copilului vor afecta modul în care foloseşte tehnologia. Unii vor fi fascinaţi de tot ce e digital, în timp ce alţii vor rămâne mai interesaţi de jucăriile şi cărţile tradiţionale. Cea mai importantă influenţă asupra copilului o va avea însă modul în care folosesc tehnologia părinţii şi alţi

membri ai familiei. Copilul poate fi încurajat sau descurajat, ajutat sau împiedicat în explorarea lumii digitale. Şi prietenii şi cercul social mai larg vor avea de jucat un rol. Dacă fiul sau fiica ta vede alţi copii folosind tablete, intrând pe reţele de socializare, trimiţând fotografii printr-o nouă aplicaţie, atunci e limpede că influenţa aceasta va fi un factor puternic în înţelegerea lumii digitale.

În capitolul acesta vom sublinia mai întâi unii dintre factorii principali care influenţează dezvoltarea copilului. Pe măsură ce creşte, copilul se schimbă, demonstrând noi deprinderi şi aptitudini. Toţi părinţii vor să ştie la ce să se aştepte la diferite vârste. Totuşi, e dificil să numeşti o vârstă exactă pentru multe deprinderi şi aptitudini. Chiar mersul şi vorbirea nu au loc exact la aceeaşi vârstă la toţi copiii. Mulţi factori influenţează orarul evenimentelor, şi printre ei se includ genele, temperamentul, părinţii, mediul familial şi aşa mai departe. E mai bine să considerăm că anii copilăriei reprezintă o serie de schimbări şi tranziţii spre diferite modalităţi de a face faţă situaţiilor şi de a înţelege sensul lumii. Trecerea de la un stadiu la altul nu va fi un salt gigantic, niciun pas care traversează o frontieră sau o anumită zi de naştere. Dezvoltarea cuprinde o serie de paşi, unii minori, alţii majori, şi unii mai uşor de făcut decât alţii.

Primii ani ai copilăriei sunt foarte importanţi, dar ceea ce se întâmplă atunci nu consolidează copilul pentru totdeauna. Efectele binefăcătoare ale unei copilării fericite pot fi subminate de evenimente stresante ulterioare. Totuşi e la fel de adevărat că experienţele pozitive de la o vârstă mai avansată pot contribui mult la depăşirea impactului negativ provocat de o copilărie zbuciumată.

DEZVOLTAREA FIZICĂ

Dezvoltarea copiilor foarte mici e plină de pietre de hotar vizibile, cel puţin în ceea ce priveşte dezvoltarea fizică. Acestea includ târâtul de-a buşilea, mersul, alergatul, urcarea scărilor şi aşa mai departe. Pe măsură

ce cresc, copiii învaţă noi aptitudini, adesea prin joc sau exerciţiu. Bineînţeles că părinţii îşi fac griji, întrebându-se dacă fiul sau fiica lor se dezvoltă în ritmul în care se dezvoltă ceilalţi copii. Când un aspect ai dezvoltării pare mai lent decât ne aşteptăm, e important să recurgem la sfatul unui medic de familie, al unui consilier sau al altui specialist. Există multe motive pentru care schimbarea sau creşterea dintr-un domeniu nu are loc, iar determinarea duratei timpului petrecut în mediul digital poate fi exact una dintre problemele pe care trebuie să le iei în considerare. Poate că e necesară o evaluare a dezvoltării, ca să identifici domeniile în care ai nevoie de ajutor în plus. Pe de altă parte, specialistul poate să te asigure că aparenta întârziere se încadrează în limitele normale. În orice caz, informaţiile de calitate referitoare la dezvoltarea copilului în primii ani vor fi de mare ajutor familiilor. Cu cât sunt mai multe informaţiile, cu atât mai bine.

În copilăria târzie se dezvoltă multe aptitudini fizice noi. Coordonarea mai bună îi va permite copilului să înveţe să meargă pe bicicletă, să se joace cu mingea, să ia parte la activităţile de pe terenul de sport şi să se înscrie într-o echipă de sport. Toate dovezile arată că exerciţiul fizic din timpul copilăriei e foarte important pentru sănătatea viitoare. Totuşi, odată cu scăderea numărului orelor de educaţie fizică din şcoli şi cu eliminarea multor terenuri de sport, e şi mai important ca părinţii şi celelalte persoane implicate să găsească oportunităţi de exerciţiu fizic regulat.

Anxietatea cauzată de siguranţa copilului are un efect important asupra nivelului de exerciţiu fizic din copilărie. Asemenea temeri au făcut ca tot mai mulţi copii să fie duşi la şcoală cu maşina, reducând oportunităţile de exerciţiu zilnic şi transmiţându-le copiilor mesajul că „afară e periculos”. Multe şcoli au încercat să rezolve această problemă în diverse moduri, creând piste sigure pentru biciclete, proiecte de „mers la şcoală” în grup şi încercând să nu le permită părinţilor să parcheze exact la

poarta şcolii. Bineînţeles că toate aceste lucruri sunt foarte bune şi trebuie încurajate acolo unde este posibil. Unele şcoli îşi îndeamnă acum elevii să alerge unu, doi kilometri în fiecare dimineaţă, înainte de lecţii, şi raportează îmbunătăţiri semnificative în sănătate şi bunăstare.

Dar ce spunem despre dispozitivele digitale? Au vreun impact asupra dezvoltării fizice? Efectele unei expuneri prea mari la ecrane produc tot mai multă îngrijorare. Sigur că un timp prea îndelungat petrecut în faţa ecranului reduce nivelul de exerciţiu fizic al copilului. Şi sigur că scăderea nivelului de exerciţiu, împreună cu anumite obiceiuri alimentare, afectează greutatea. Dovezile arată că numărul copiilor obezi sau supraponderali din Marea Britanie a crescut semnificativ în ultimele două decenii. Aceasta este o preocupare serioasă. Nu putem spune că există o legătură directă între obezitate şi durata de timp petrecută de copil în faţa unui ecran. Totuşi, putem spune că scăderea timpului dedicat exerciţiului, alături de creşterea timpului petrecut în faţa ecranului, nu sunt bune pentru dezvoltarea copilului.

Dar toate veştile sunt proaste? Copiii mici pot să îşi dezvolte coordonarea dintre mână şi ochi mişcând pictogramele de pe monitor sau găsind moduri de a atinge, lovi sau scutura dispozitivul, pentru ca imaginea de pe ecran să-şi schimbe culoarea sau să cânte melodia preferată. Şi odată ce se ridică pe picioare şi se pot mişca, ceea ce văd şi fac pe ecran poate fi folosit ca să îi motiveze să devină activi fizic. De exemplu, rezultatul acelei atingeri, loviri sau scuturări îi poate determina să sară în sus şi să alerge, să se rotească sau să se dea peste cap.

ATAŞAMENTUL

Unii specialişti în psihologia infantilă au sugerat că un domeniu vital din dezvoltarea copilului, şi anume cel al ataşamentului, ar putea fi afectat de folosirea timpurie a ecranului. Ataşamentul este unul dintre procesele-cheie care asigură supravieţuirea speciei. Cercetările recente s-au concentrat în principal asupra dezvoltării creierului.

Studiile acestea au arătat că formarea legăturilor puternice de ataşament facilitează dezvoltarea în primii ani de viaţă. Părinţii se leagă de copiii lor şi clădesc legături prin „comportamente de ataşament”. Acestea sunt acţiuni precum contactul vizual, îmbrăţişările, atingerile, jocul, gânguritul, pronunţarea unor sunete şi vorbitul, chiar dacă bebeluşul nu poate înţelege cuvintele la vârsta aceea. Copiii înţeleg tonul şi intenţia, şi atunci când îi răspunzi bebeluşului tău, ajuţi la dezvoltarea creierului din primii ani de viaţă. Pe de altă parte, experienţele timpurii stresante, în care copilul e anxios sau temător, pot să inhibe dezvoltarea sănătoasă a creierului.

Bebeluşii şi părinţii devin interdependenţi, folosind comportamente care creează legături strânse. Comunicarea, adaptarea şi receptivitatea sunt probabil elementele-cheie care contribuie la dezvoltarea ataşamentului în primii ani. Atât părintele, cât şi copilul se implică în comportamente de ataşament. Bebeluşul zâmbeşte, plânge, îşi manifestă nefericirea sau plăcerea şi aşa mai departe. Părintele hrăneşte, alină, îmbrăţişează sau ignoră bebeluşul, conform situaţiei. Măsura în care reuşește fiecare să citească semnalele celuilalt va influenţa relaţiile de mai târziu.

De exemplu, pentru a ajuta copilul să înţeleagă lumea, părinţii trebuie să fie atenţi la modul în care răspund plânsului său. Plânsul stârneşte un răspuns iubitor? Sau creează neliniște şi nervozitate? Nu cumva copilul e nefericit fiindcă e lăsat să plângă singur? Cei mai mulţi dintre psihologi cred că aceste experienţe timpurii sunt cărămizi importante în clădirea unui „model mental” al felului în care va înţelege copilul relaţiile.

Aceste experienţe timpurii sunt hotărâtoare în crearea legăturii dintre părinte şi copil. Odată cu creşterea, experienţele copilăriei par să rămână departe în trecut, dar ele sunt temelia pe care se construieşte interacţiunea de mai târziu. Din punct de vedere al copilului, experienţele acestea timpurii îl ajută să-şi

dezvolte încrederea în alţi oameni. Cercetările arată că acest contact fizic strâns, îndeplinirea nevoilor fundamentale, sentimentul de a fi înţeles, şansa de a se juca şi a-şi dezvolta limbajul contribuie împreună la dezvoltarea unui copil sănătos.

Comportamentele de ataşament nu sunt restrictive în primii ani. Se pot schimba ca formă sau expresie, dar ataşamentul este temelia tuturor relaţiilor dintre părinţi şi odraslele lor. De exemplu, dezvoltarea încrederii dintre adult şi copil îşi are rădăcinile în aceşti primi ani. Încrederea va deveni o temă centrală pe măsură ce copilul se maturizează, când are nevoie de sprijinul părinţilor, dar şi de dezvoltarea independenţei în afara contextului familial. Altă exemplificare a rolului jucat de ataşament se vede în dezvoltarea relaţiilor sociale cu alţi indivizi din afara familiei. Relaţiile pe care le dezvoltă copiii cu prietenii lor şi grupul mai mare de colegi vor fi foarte influenţate de ataşamentele experimentate acasă.

Înţelegând cât de importante sunt aceste interacţiuni interumane, nu doar pentru legătura dintre bebeluş și părinte, ci şi pentru dezvoltarea creierului, poţi să îţi dai seama de ce s-a stârnit atâta nelinişte din pricina folosirii ecranului. Am citat o educatoare dintr-o grădiniţă, care a văzut că unii dintre copiii aflaţi în grija ei răspundeau unei voci aşteptându-se să vină din spatele unui ecran. Nu ştim încă în ce fel pot fi afectate ataşamentul şi dezvoltarea creierului de folosirea timpurie a ecranului, dar unii psihologi sunt atât de îngrijoraţi, încât spun că orice copil sub doi ani nu ar trebui doar să aibă strict limitat timpul petrecut în faţa ecranului, ci să nu îl aibă deloc.

GÂNDIREA ŞI COMUNICAREA

După cum e evident pentru toţi părinţii, abilitatea copilului de a gândi, de a rezolva problemele şi de a înţelege lumea se va îmbunătăţi treptat odată cu vârsta. Se spune adesea despre un copil că va fi om de ştiinţă, fiindcă încearcă să înţeleagă lumea din primele momente. Bebeluşul va face acest lucru prin simţuri, învăţând că

diferitele comportamente vor provoca diferite răspunsuri din partea părintelui. Dacă îi zâmbeşte mamei, va primi în majoritatea cazurilor răspunsuri pozitive, iubitoare – îmbrăţişări, gânguriri, gâdilaturi şi ţopăieli – în timp ce plânsul poate provoca răspunsuri diferite – în cel mai bun caz mângâiere şi grijă. Plânsul este o formă majoră de comunicare pentru bebeluş, o exprimare a nefericirii.

În timp ce simţurile joacă un rol-cheie în copilărie, odată cu vârsta, copilul foloseşte alte metode ca să exploreze lumea. Aici limbajul este central, odată ce copilul începe să fie în stare să pună întrebări. În acelaşi timp, copilul comunică informaţii prin limbaj: învăţăminte despre pericol, încurajarea de a explora domenii noi, relatarea de poveşti şi altele. Creşterea graduală a capacităţii memoriei este alt element important în dezvoltarea gândirii. Pe măsură ce memorează mai mult, vocabularul copilului se îmbogăţeşte şi experienţele sale în căutarea înţelegerii se intensifică.

Copiii pot dezvolta multe strategii de înţelegere a lumii. Odată cu limbajul vine şi capacitatea de a pune întrebări. Mulţi cititori cunosc perioada aceea dintre 3 şi 4 ani când „de ce?” devine o întrebare preferată. Repetarea continuă a acestei structuri interogative îl poate zăpăci pe părinte, dar pentru copil aceasta este o reprezentare esenţială a curiozităţii fundamentale care ne ajută pe toţi să înţelegem lumea din jurul nostru. Dispozitivele digitale pot deveni nu doar foarte valoroase, ci obiectul preferat la care recurg copiii. Spre deosebire de părinţi, un dispozitiv digital poate fi controlat de copil şi va răspunde la lovituri, îndemnuri, scuturături şi alte asemenea de fiecare dată şi nu va fi niciodată deranjat sau plictisit.

În primii ani dinainte de începerea şcolii, copiii vor dovedi aptitudini de raţionament şi rezolvare a problemelor. Totuşi, modelul de gândire va fi strâns legat de lumea imediat înconjurătoare. Chiar şi copiii de 6 sau 7 ani vor prelucra în primul rând lucrurile pe care le pot experimenta direct prin simţuri şi prin ceea ce li se

întâmplă. Însă de la acest stadiu în continuare, copiii devin mai capabili să gândească prin idei. Ei încep să cântărească posibilităţile şi să compare diferitele explicaţii ale evenimentelor. Gândirea lor devine mai puţin concretă şi încep să înţeleagă locul simbolurilor. Un exemplu bun este felul în care înţelege un copil o hartă a străzii. Copiii mai mari sunt în stare să vadă că harta reprezintă oraşul sau localitatea lor, chiar dacă maşinile şi casele nu sunt indicate pe ea.

Aptitudinile asociate cu gândirea abstractă se vor dezvolta treptat la sfârşitul şcolii primare şi în primii ani de gimnaziu. Acest tip de gândire va permite abordări mai sofisticate în rezolvarea problemelor, dar şi capacitatea de a realiza experimente ştiinţifice simple. În asemenea situaţii, copilul va trebui să îşi poată imagina diverse alternative şi să le încerce sistematic, ca să poată ajunge la soluţia corectă.

Un experiment faimos a demonstrat diferenţele de gândire dintre copiii de 8 – 9 ani şi cei de 12 – 13 ani. Copiilor li s-a prezentat o aşa-numită „problemă de formare a unui concept”. Li s-au arătat imagini cu maşini şi unelte. Jumătate dintre maşini şi unelte aveau roţi şi jumătate nu. Atunci când era prezentată o maşină sau o unealtă cu roţi, deasupra capului copilului se aprindea o lumină. Sarcina era să afle ce făcea să se aprindă lumina. Numai jumătate dintre copiii mai mici au rezolvat problema, iar cei care au făcut-o au avut nevoie de aproape toate cele 72 de încercări ca să ajungă la soluţia corectă. Pe de altă parte, copiii mai mari au rezolvat problema, iar unii au făcut-o după mai puţin de 10 încercări.

Capacitatea celor mai mari de a crea explicaţii alternative, de a le încerca şi de a le da deoparte dacă sunt greşite este cheia problemei. Ei spun ceva de genul: „Probabil că e transportul. Nu, asta nu merge, încerc altceva… „însă cei mai mici se blochează la o primă idee, sugerată de primul set de imagini, şi continuă cu ideea

aceasta, chiar dacă e limpede că faptele o contrazic. Cu alte cuvinte, copiii mai mici demonstrează gândirea concretă, în timp ce copiii mai mari sunt capabili să folosească gândirea abstractă ca să rezolve problema.

Capacitatea copiilor de a comunica şi de a înţelege comunicările altora este esenţială pentru dezvoltarea lor. Treptat, capacitatea copiilor de a asculta şi de a înţelege ce li se spune creşte. Faptul că ascultă are de-a face în parte cu nivelul dezvoltării lor intelectuale, dar şi cu faptul că li se pare important să-i asculte pe alţii. Mulţi copii au experimentat faptul că adulţii tind să nu-i asculte şi să nu trateze cu respect părerile lor. Dacă se întâmplă astfel, copiii vor copia acest model. Chiar şi ascultătorii buni se vor deconecta, dacă vorbitorul nu le arată niciun interes.

Copiii vor continua să îşi îmbogăţească vocabularul, pe măsură ce cunoştinţele lor din diferite domenii se extind. Copiii sunt capabili să îşi folosească capacităţile de vorbire în multe moduri diferite.

Unele exemple pot include:

exprimarea unei idei cu glas tare transpunerea sentimentelor în cuvinte dezbaterea unui caz, chiar la nivel simplu descrierea şi relatarea unei experienţe în faţa unei persoane care nu a fost prezentă punerea de întrebări, ca să afle mai mult despre un subiect anume oferirea sprijinului sau a compasiunii schimbul de opinii cu altă persoană exprimarea dezacordului în timpul unei discuţii

Copiii vor manifesta diverse niveluri de încredere cu privire la folosirea limbajului. Modul în care este folosită comunicarea în cămin este hotărâtor pentru capacitatea copilului de a folosi limbajul în toate situaţiile. Părinţii vor fi modele în această privinţă, iar copilul va învăţa cum vorbesc alţii, cum este folosit limbajul, dacă membrii familiei se ascultă reciproc, cum sunt rezolvate neînţelegerile şi aşa mai departe. Bineînţeles că şcoala va juca şi ea un rol, fiindcă acolo va fi încurajat să vorbească în public. Exemplele pot include o discuţie în clasă, prezentarea unei lucrări în public şi cooperarea cu alţii în

îndeplinirea unei sarcini.

Folosirea limbajului este strâns legată de folosirea dispozitivelor digitale. Un copil cu un vocabular mai bogat va fi în stare să folosească mai bine uriaşele posibilităţi ale internetului. Adesea, adulţii consideră că folosirea computerului şi a altor dispozitive digitale este o activitate pasivă. Ei îl văd pe copil ca pe un receptor al informaţiei şi consideră dispozitivul un mediu prin care este trimisă informaţia. Totuşi, nu se întâmplă întotdeauna aşa. După cum am văzut deja, dispozitivele digitale şi internetul oferă toate posibilităţile imaginabile de a fi creativi, de a explora lumea, de a obţine noi informaţii şi de a juca un rol activ în interacţiunile sociale.

DEZVOLTAREA EMOŢIONALĂ

O parte esenţială a dezvoltării copilului este capacitatea de a înţelege şi de a-şi controla emoţiile. Aceasta începe foarte devreme. Pe măsură ce cresc, copiii trebuie să plângă mai puţin şi să evite izbucnirile temperamentale incontrolabile atunci când nu primesc ce vor. Capacitatea de a „amâna recompensa” – cu alte cuvinte, de a învăţa să aştepţi înainte de a fi răsplătit – este un aspect fundamental al acestui proces timpuriu de maturizare. Copiii trebuie să dobândească aşa-numita „competenţă emoţională”. Prin aceasta înţelegem că trebuie să fie în stare să se descurce în mod adecvat cu sentimentele lor şi cu sentimentele altora.

Ceea ce este „adecvat” depinde de cultura copilului, de vârstă, de en şi de personalitatea sa. Competenţa emoţională e un termen care acoperă multe deprinderi diferite, printre care:

conştientizarea propriilor emoţii aptitudinea de a recunoaşte emoţiile altora aptitudinea de a folosi un vocabular adecvat fiecărei emoţii capacitatea de a privi cu simpatie emoţiile altor oameni aptitudinea de a recunoaşte că stările emoţionale lăuntrice nu trebuie să fie neapărat vizibile pentru cei din afară capacitatea de a te adapta provocărilor şi supărărilor, în loc să te întristezi, să disperi

şi să cazi în depresie capacitatea de a-ţi controla şi administra sentimentele şi de a accepta toată gama de emoţii pe care le experimentezi în viaţă

Aceste elemente sunt legate în diverse moduri şi bineînţeles că deprinderile implicate în competenţa emoţională se vor dezvolta într-un ritm diferit la copii diferiţi. Unele deprinderi nu vor apărea înainte de adolescenţă. Dar ne aşteptăm ca şi copiii să fie în stare să îşi „monitorizeze" emoţiile – să fie capabili să le regleze intensitatea şi durata. Astfel, e normal ca un copil să plângă după ce cade la joacă, dar plânsul nu ar trebui să dureze mult. Pe de altă parte, când îi moare animalul de companie, de exemplu, e normal ca un copil să fie trist şi îndurerat o vreme şi după producerea evenimentului.

Emoţiile unui copil pot fi controlate în multe moduri. În primii ani, adultul va juca probabil un rol-cheie. Dacă nefericirea celui mic e evidentă, părintele poate linişti copilul şi poate găsi modalităţi prin care să-i distragă atenţia. De asemenea, poate chiar să îl ducă într-o altă cameră sau îl pună într-o situaţie diferită. În unele familii, va fi acceptabil ca cel mic să îşi exprime sentimentele şi să fie deschis în raport cu tristeţea sau cu fericirea, cu supărarea sau cu frustrarea. În alte familii, acest fel de exprimare nu este încurajată, astfel încât copilul învaţă să se abţină să-şi exprime sentimentele în public.

Pe măsură ce creşte, copilul începe să dezvolte strategii de control al sentimentelor prin propriile eforturi. Bineînţeles că multe dintre acestea se învaţă, şi se învaţă în principal observându-i pe cei din imediata vecinătate. Părinţii şi fraţii au un rol important, dar de îndată ce copilul se află cu alţi copii de aceeaşi vârstă, la grădiniţă sau la şcoală, va învăţa şi alte tehnici de gestionare a sentimentelor. Sexul copilului e şi el foarte important. Nu există nicio îndoială că băieţii sunt diferiţi de fete atunci când se pune problema exprimării emoţiilor. Se pare că în societatea noastră e mai puţin acceptabil ca un băiat să vorbească despre sentimentele sale. Astfel că fetele sunt

mult mai deschise şi îşi exprimă mult mai uşor emoţiile.

Merită să observăm că unele emoţii sunt mai acceptabile decât altele. îi putem permite unui copil să spună că e trist şi îngrijorat şi chiar să-l încurajăm să o facă. O emoţie precum furia e văzută într-o lumină diferită. Copiii trebuie să îşi controleze sentimentele de furie mult mai devreme decât tristeţea sau anxietatea. Totuşi, sexul joacă un rol şi aici. Ne aşteptăm ca băieţii „să rămână pe poziţii", în timp ce fetele trebuie să evite conflictele şi să se poarte împăciuitor atunci când apare un conflict. Aşa cum se întâmplă şi cu alte aspecte ale dezvoltării, valorile societăţii joacă un rol important în privinţa controlării şi exprimării sentimentelor.

În cele din urmă, ar trebui să vorbim despre programele şcolare concepute să încurajeze inteligenţa emoţională. Un asemenea program în curs de desfăşurare în multe şcoli primare din Marea Britanie se numeşte ASEI (Aspectele Sociale şi Emoţionale ale învăţării). În cadrul său, profesorul lucrează cu grupul pentru a încuraja înţelegerea sentimentelor. Programul îi ajută pe copii să-şi dezvolte deprinderile de gestionare a emoţiilor proprii şi ale celorlalţi. Alte programe folosite în şcoli includ mesele rotunde şi grupurile de sprijin (cum sunt Circle Time şi Nurture Groups). Folosirea unor asemenea materiale este importantă, fiindcă încurajează mobilitatea şi sănătatea şi bunăstarea emoţională.

Cât de mult pot învăţa copiii despre emoţii din lumea digitală? Unii spun că, din cauza jocurilor care nu permit decât reacţii limitate, copiilor care petrec mai mult timp interacţionând cu ecranele decât cu oamenii le va fi greu să-şi dezvolte aptitudinea de a înţelege şi „citi" emoţiile altora. Totuşi, emoţia începe să facă parte tot mai mult din lumea digitală. Faţa zâmbitoare de pe telefonul tău inteligent este doar o exemplificare a modului în care pot fi transmise emoţiile prin intermediul dispozitivelor digitale. Copiii şi tinerii sunt obişnuiţi cu „emoticoanele", sau emoji. Acestea sunt simboluri folosite în texte şi mesaje,

dezvoltate pentru a indica un spectru larg de sentimente. Ele sunt tot mai folosite de tineri pentru a umple golurile atunci când nu pot vedea sau auzi pe cineva, dar trebuie să îşi exprime sentimentele şi prin cuvinte scrise. Mediul digital oferă o mulţime de mijloace de a-ţi exprima emoţiile şi de aceea e deosebit de important pentru copii să înveţe să recunoască, să înţeleagă şi să îşi controleze propriile sentimente. Poate presupunem că folosirea dispozitivelor digitale este o activitate intelectuală, dar rolul emoţiilor este unul semnificativ. Trebuie să îi pregătim pe copii pentru acest aspect al lumii digitale. Importanţa unei abordări faţă în faţă, de la om la om, în înţelegerea emoţiilor trebuie să fie recunoscută.

DEZVOLTAREA SOCIALĂ ŞI ROLUL GRUPULUI DE COLEGI

După cum am observat deja, o mare parte din procesul dezvoltării are loc în cadrul grupului de colegi. Copiii învaţă unii de la alţii, şi această învăţare include deprinderi diverse, ca limbajul şi comunicarea, controlul sentimentelor şi coordonarea fizică, în plus, procesul de integrare într-un grup în afara familiei ridică probleme legate de prietenie, valori şi atitudini, acceptare sau respingere, popularitate sau izolare. Poate că unii dintre noi cred că grupul devine cu adevărat important doar în adolescenţă, dar nu este aşa. Poate că influenţa colegilor nu e atât de puternică

152 Părinţii şi tehnologia digitală în anii de şcoală primară, dar arena socială rămâne un loc foarte important pentru dezvoltare.

De la cele mai fragede vârste, chiar din perioada preşcolară, copiii preiau sarcini importante în cadrul relaţiilor sociale. Ei trebuie să înveţe să înţeleagă mesajele pe care le transmit ceilalţi copii şi care vor contribui la bunul mers al relaţiilor. Cum să se joace împreună? Cum să împărtăşească? Cum să se poarte cu alt copil care este necăjit sau supărat? Cum să îşi controleze propriile sentimente de rănire sau suferinţa? Acestea sunt

deprinderi pe care le învaţă din primele zile. Atunci când aceste deprinderi nu sunt învăţate, relaţiile devin problematice, iar copiii experimentează sentimentul de înstrăinare.

Semnificaţia prieteniei se dezvoltă încet de-a lungul timpului. Înainte de cinci ani, e neobişnuit ca un copil să aibă un prieten special, deşi va avea desigur tovarăşi de joacă. Aceştia sunt ceilalţi, cu care copilului îi place să împărtăşească activităţi şi jocuri. Atunci când începe şcoala, mulţi copii încep să-şi formeze prietenii mai semnificative. Acum un prieten poate fi o persoană cu care poţi:

să vorbeşti să-ţi împarţi bunurile şi activităţile să te joci să simţi loialitate

Pe măsură ce copilul creşte, prieteniile devin mai stabile şi se dezvoltă, transformându-se în relaţii mai apropiate. Conceptul de „cel mai bun prieten” devine important, iar asemenea relaţii vor fi utile, oferind susţinere şi un sentiment de apartenenţă.

Popularitatea devine un element semnificativ în relaţiile sociale şi grupul colegilor se desparte în diferite grupări sociale, pe măsură ce copilul parcurge şcoala primară. În acest stadiu, prieteniile sunt relaţii între copii de acelaşi sex, în primul rând din cauză că activităţile băieţilor se deosebesc mult de cele ale fetelor în timpul copilăriei mijlocii şi târzii. Atunci când relaţiile se rup, este dureros şi copilul poate învăţa ce se întâmplă atunci când lucrurile merg rău între prietenii apropiaţi. Bineînţeles că unii copii vor fi mai sociabili decât alţii. În plus, unii vor avea mai mult talent în ceea ce priveşte gestionarea relaţiilor. Copiii îndrăgiţi de semenii lor sunt, de obicei, aceia care prezintă următoarele caracteristici:

sunt atenţi la mesajele emoţionale transmise de cei din jur sunt dispuşi să împartă cu ceilalţi sunt capabili să împace două persoane aflate în conflict sau să medieze conflictele sunt dispuşi să stea uneori în umbră şi nu doresc să fie mereu primii au în general o stare emoţională

stabilă

Cei cărora li se pare greu să îşi facă prieteni vor avea nevoie de mai mult sprijin din partea adulţilor. Să fii izolat într-un grup sau să fii respins de alţii este o experienţă supărătoare. Adesea, copiilor aflaţi în această situaţie le este afectată capacitatea de învăţare. Sentimentele asociate cu respingerea sunt dureroase şi pot interacţiona cu alte aspecte ale vieţii. Se spune adesea că terenurile de joacă pot fi arene ale cruzimii, iar părinţii, îngrijitorii şi educatorii trebuie să fie atenţi la nevoile copiilor aflaţi la periferia grupurilor sociale la şcoală.

Vorbind despre lumea digitală, este evident că prietenia şi grupul de colegi sunt foarte semnificative. Încă din primii ani, copiii se implică în lumea digitală, asociindu-se cu alţi copii de aceeaşi vârstă. Aceasta poate implica crearea unui cont pe un site, împărtăşirea ideilor despre modul de folosire a unei tablete, folosirea internetului pentru proiectele de la şcoală sau practicarea jocurilor pe consolă sau alt dispozitiv. Copiii vor fi influenţaţi de ceea ce fac alţi copii de aceeaşi vârstă şi vor învăţa multe despre lumea digitală în cadrul grupului de colegi. Din acest motiv este atât de importantă dezvoltarea deprinderilor sociale. Copiii vor folosi aceste deprinderi când folosesc dispozitivele digitale. Cu cât au mai multă încredere în sine şi cu cât sunt mai conştienţi de posibilele presiuni din partea altora, cu atât vor fi mai capabili să folosească dispozitivele digitale într-un mod sigur şi judicios.

Poţi încerca şi tu!

Fii atent la modul în care alţi copii folosesc dispozitivele digitale. Când ieşi în oraş, alcătuieşte o listă în minte cu vârsta copiilor pe care îi vezi conectaţi la internet, jucând jocuri, uitându-se la un film sau făcând orice altceva. Gândeşte-te dacă ţi se pare un lucru bun. Discută cu alţi adulţi apropiaţi despre atitudinea ta faţă de folosirea dispozitivelor digitale printre copiii mici. Cât de mic înseamnă să fii prea mic, după părerea ta? Ar trebui să

purtaţi o discuţie interesantă despre acest lucru.

DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI ŞI TEHNOLOGIA

Anii adolescenţei sunt consideraţi adesea perioada în care părinţii înfruntă cele mai mari provocări în legătură cu lumea digitală. După cum am arătat deja, provocarea începe de fapt mai devreme – există anumite probleme la care părinţii trebuie să se gândească încă din timpul copilăriei. Copiii vor arăta interes faţă de dispozitivele digitale de cum încep să vorbească şi pot atinge un ecran. Totuşi creşterea treptată a independenţei care vine odată cu terminarea şcolii primare aduce cu ea situaţii noi şi poate mai provocatoare pentru părinţi, în special în legătură cu lumea digitală.

Patru sunt lucrurile care contribuie la schimbarea relaţiei copilului cu lumea digitală, îndată ce atinge vârsta de 10 sau 11 ani. În primul rând, dezvoltarea noilor deprinderi tehnice, care îi ajută pe copii să folosească o gamă mai largă de posibilităţi în lumea digitală. În al doilea rând, aceasta este o perioadă în care tinerii vor căuta creşterea autonomiei. Ei vor dori să facă tot mai multe lucruri singuri şi să arate că pot face aceste lucruri fără ajutor. În al treilea rând, anii timpurii ai adolescenţei aduc cu ei o nevoie de intimitate, astfel că tinerii vor fi mai puţin dispuşi să le împărtăşească părinţilor ceea ce fac. Şi, în cele din urmă, în această perioadă tinerii se concentrează mai mult asupra prietenilor şi a grupului de colegi. Oportunităţile de a urmări online relaţiile sociale vor deveni mult mai importante.

Este deosebit de important să înţelegem cum se deosebeşte adolescenţa de copilărie. Dacă adulţii ştiu mai mult despre acest stadiu de dezvoltare, le va fi mai uşor să controleze implicarea tânărului în lumea digitală.

DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI – UN PROCES ÎN DESFĂŞURARE

La sfârşitul zilei, te bucuri pur şi simplu că au ajuns acasă sănătoşi şi că nu stau în oraş toată noaptea sau că

nu au lipsit de la şcoală. Bineînţeles că am avut probleme cu el, fiindcă era foarte dezordonat acasă şi nu făcea lucrurile pe care îl rugam să le facă. Unele dintre aceste probleme au fost destul de obositoare. Dar fiul meu are acum 15 ani şi se liniştește. Nu e foarte comunicativ şi poate face destul de urât uneori, dar trebuie să existe urcuşuri şi coborâşuri. Dar sper… şi sunt sigur că la urma urmei e un proces în desfăşurare, nu? Toată lumea spune că tinerii încheie cu bine această perioadă dificilă şi aproape că vezi deja asta. Copiii se schimbă atât de repede! E o etapă, nu?

Tatăl unui adolescent

Maturizarea în anii adolescenţei e un proces. În timpul acestui proces, individul se dezvoltă şi se îndreaptă constant spre maturitate. Tinerii trec prin multe schimbări majore, care nu au cum să se producă în anii copilăriei.

Unii cred că dacă spun că e „un stadiu”, cum a spus tatăl de mai sus, îi insultă pe adolescenţi. Dacă un adult răspunde la un aspect al comportamentului unui adolescent prin afirmaţia: „Oh, e doar un stadiu prin care treci”, tânărul se va simţi privit de sus, de parcă experienţele lui nu ar fi importante cu adevărat, fiindcă sunt limitate de timp. Răspunzând la aceasta, Direcţia Sanitară Regională din Northumberland a publicat mai demult o carte despre sănătatea tinerilor, cu titlul: *Nu e doar o fază prin care trecem*.

Acest lucru este important. Trebuie să fim atenţi şi grijulii atunci când descriem anii adolescenţei ca pe un stadiu. Folosirea cuvântului „doar” e cheia. Aceasta înseamnă că experienţele tânărului nu au nicio semnificaţie sau că nu trebuie luate în serios. Bineînţeles că nu este aşa. Poate că e adevărat că, pentru mulţi tineri, capacitatea de a înţelege că stările şi sentimentele sunt trecătoare, nu permanente, poate fi un lucru liniştitor:

Am toane. Cred că toată lumea le are la un moment dat. Îmi amintesc că m-am supărat foarte tare din cauza asta şi m-am gândit: „Aşa trebuie să meargă lucrurile? O

să fiu tot aşa zi după zi, îmi voi trăi toată viaţa aşa?” Şi apoi mama a vorbit cu mine, mi-a spus că totul e trecător, că fiecare toană pe care o am avea să dispară până la urmă, aşa că puteam sta liniştită; ştiţi, totul trece până la urmă şi îţi revii. E ca şi cum ai spune: „Am crescut!” Şi lucrul respectiv nu mai pare atât de însemnat. Dar înainte de a-mi da seama de asta, am simţit într-adevăr, la un moment dat, că voi fi întotdeauna nefericită şi că viaţa mea avea să fie întotdeauna aşa: să merg la şcoală, sau la serviciu, sau oriunde, şi să nu se termine niciodată!

O fată de 15 ani însă cu adevărat Important e să iei în serios intensitatea, realitatea şi adevărul acestor sentimente. Ca adulţi, credem că ştim – şi poate avem dreptate – că prima dragoste a unui adolescent va fi uitată după un an sau după o lună sau chiar după o săptămână. Aceasta nu diminuează în niciun fel violenţa şi importanţa emoţiilor experimentate. Nu e o „iubire copilărească”. E dragoste şi poate că nu vei mai simţi niciodată ceva atât de puternic.

Iată unele dintre schimbările majore care fac anii adolescenţei atât de deosebiţi:

În primul rând, anii aceştia sunt o tranziţie de la copilărie la maturitate şi există anumite lucruri care fac tranziţiile speciale.

În al doilea rând, începutul acestui stadiu este marcat de pubertate, un proces remarcabil şi unic de maturizare fizică şi emoţională.

Strâns legate de pubertate sunt schimbările care au loc în creierul adolescentului. Acestea au mare importanţă pentru toate aspectele dezvoltării.

Interesant este faptul că nu există un început sau un sfârşit clar definit al stadiului adolescenţei în societatea noastră, şi acest lucru are un impact asupra tinerilor şi adulţilor din jurul lor.

În cele din urmă, anii adolescenţei sunt caracterizaţi prin comportamente speciale, diferite de cele observate în alte stadii ale vieţii.

TRANZIŢIA

Tranziţia de la copilărie la maturitate înseamnă că tânărul nu ştie sigur unde se află. Tranziţiile înseamnă că:

nu eşti nici într-un fel, nici în altul eşti nerăbdător să treci la stadiul următor noile oportunităţi te emoţionează te temi de viitorul necunoscut eşti îngrijorat că vei pierde siguranţa lucrurilor familiare eşti zăpăcit de noile emoţii şi experienţe.

Fiecare adult care cunoaşte adolescenţi este familiarizat cu purtarea „fluctuantă", caracteristică acestor ani. După cum a spus un părinte: „Nu ştii niciodată ce toane au. Acum sunt în al nouălea cer, iar în clipa următoare sunt la pământ. Acum vor să stea în braţele tale, să strângă la piept o jucărie sau un animal şi să fie hrăniţi cu ciocolată fierbinte şi prăjiturele. Iar în momentul următor urlă: «Ieşi dracului afară din viaţa mea – ce ştii tu?»" E greu să suporţi acest comportament schimbător, dar el are un motiv întemeiat. În esenţă, înăuntrul fiecărui adolescent e un copil şi un adult. În timpul tranziţiei, ambele aspecte ale individului vor fi exprimate în momente diferite. Recunoaşterea acestui fapt te va ajuta să tratezi inconsecvenţa cu ceva mai multă răbdare.

Să spunem doar câteva vorbe despre „a nu fi niciuna, nici alta". Starea aceasta de nesiguranţă ridică probleme speciale, atât pentru tânăr, cât şi pentru adult. Toţi doresc să se simtă confortabil în rolul lor. Oamenii vor să ştie unde sunt şi ce se aşteaptă de la ei. Acest lucru este la fel de adevărat în familii, ca şi în şcoli sau la locul de muncă. Totuşi, în timpul procesului de tranziţie, el nu este posibil. Părinţii şi îngrijitorii nu sunt niciodată siguri de modul în care ar trebui să-l trateze pe adolescent în timpul acestor ani de dezvoltare. Poate că nu ştiu nici ei cum vor să fie trataţi şi se schimbă de la un moment la altul.

Adulţilor le este greu să decidă cât de multe lucruri ar trebui să aştepte de la un tânăr şi câtă libertate să-i ofere. Totuşi şi pentru adolescent e greu. Ce aşteptări rezonabile ar trebui să ai când vine vorba despre părinte

sau îngrijitor? Pe de o parte, adolescenţii vor să fie trataţi ca persoane responsabile, dar uneori asta poate fi îngrijorător. Faptul că eşti îngrijit şi că altcineva face lucrurile în locul tău îţi poate oferi un sentiment de siguranţă şi mângâiere. Şi poate fi scuza perfectă atunci când nu vrei să faci ceva despre care ştii că este riscant sau imprudent, pentru că le poţi spune prietenilor: „Aş vrea s-o fac, dar părinţii mei îngrozitori m-ar omorî!” Atunci când comportamentul tânărului este privit în această lumină, nu e greu de înţeles oscilarea balanţei. Dacă vrei să controlezi asemenea situaţii, cel mai bine este să adopţi comunicarea deschisă şi disponibilitatea de a-l asculta pe celălalt. Nu e niciodată uşor să „fii în tranziţie”.

PUBERTATEA

Atunci când vorbesc despre pubertate, cei mai mulţi dintre oameni se gândesc la o fată căreia îi vine menstruaţia sau la un băiat care îşi schimbă vocea. Acestea sunt semnele exterioare ale unui proces major de schimbare din interiorul corpului, care are loc de obicei undeva între 9 şi 14 ani. Pubertatea este perioada când are loc cea de-a doua schimbare majoră din dezvoltarea umană. Singura perioadă în care în trupul uman au loc schimbări şi mai mari sunt primii ani de viaţă.

Este important să observăm că pubertatea implică mult mai mult decât menstruaţia unei fete sau schimbările din vocea unui băiat. Pubertatea nu înseamnă doar maturizare sexuală sau înfăţişarea exterioară a corpului, cum ar fi dezvoltarea sânilor sau apariţia părului în locuri noi. Pubertatea implică schimbări în creier şi în echilibrul hormonal al corpului. Ea implică schimbări în compoziţia sângelui, în dezvoltarea muşchilor şi în organele majore, cum ar fi plămânii şi inima. Pubertatea implică şi o explozie a creşterii, când individul creşte mai rapid decât în orice altă perioadă, cu excepţia primelor 12 luni de după naştere.

Iată câteva date despre pubertate:

Începutul pubertăţii este declanşat în principal de

eliberarea hormonilor sexuali – testosteron în cazul băieţilor şi estrogen în cazul fetelor.

Toate schimbările diverse asociate pubertăţii vor dura cam doi ani.

Pubertatea fetelor începe cu un an sau chiar cu 18 luni înainte de pubertatea băieţilor.

Vârsta pubertăţii şi succesiunea schimbărilor variază foarte mult de la un individ la altul. Acest lucru este perfect normal.

Vârsta medie la care astăzi apare prima menstruaţie în cazul fetelor din Marea Britanie este de 11 ani şi 10 luni.

Totuşi aproximativ una din cinci fete încep să aibă menstruaţie în timp ce este încă în şcoala primară.

Deşi schimbările fizice sunt evidente şi pot fi văzute de ceilalţi, există şi schimbări emoţionale, care nu sunt atât de evidente.

Ar trebui să subliniem că vârsta la care tinerii experimentează pubertatea variază foarte mult de la un individ la altul. Unii pot să înceapă la 9 sau 10 ani, alţii nu încep până la 12 sau 13. Toate acestea sunt perfect normale. Totuşi, în perioada aceasta vulnerabilă, nimeni nu vrea să fie „diferit”. Faptul de a fi în pas cu ceilalţi şi de a nu ieşi din mulţime este foarte important pentru tineri. Prin urmare, mulţi dintre ei şi mulţi dintre părinţi se îngrijorează din pricina vitezei schimbărilor. Unii se îngrijorează că nu se întâmplă nimic, alţii că se *întâmplă* ceva, în timp ce alţii se întreabă dacă lucrurile sunt normale sau nu.

Părinţii şi îngrijitorii ar trebui să se asigure că sunt cât se poate de informaţi în privinţa pubertăţii. Acest lucru îi va ajuta să ofere sprijin şi încredere, mai ales atunci când tânărul se frământă, întrebându-se dacă dezvoltarea lui e tipică sau nu.

Există câţiva indivizi care experimentează pubertatea foarte devreme sau foarte târziu. Acest lucru le poate produce o mare nelinişte tinerilor afectaţi şi bineînţeles că

şi adulţilor. Există fete care încep pubertatea la şapte sau opt ani, iar la celălalt capăt se află fete care nu ajung la pubertate până la 15 sau 16 ani. Dacă tu sau copilul tău vă simţiţi îngrijoraţi din cauza acestor probleme, ar trebui să nu vă fie ruşine să vorbiţi cu doctorul.

Este cu adevărat important pentru părinţi şi îngrijitori să ştie că niciuna dintre aceste experienţe nu are efecte de durată. Esenţial este ca adulţii să ofere informaţiile necesare şi sprijinul de care au nevoie tinerii. Dacă şcoala nu este conştientă de situaţie, atunci ar trebui ca părintele să se asigure că profesorul este informat, ca să poată oferi sprijinul potrivit. Ar trebui să subliniem că e neobişnuit pentru un băiat sau o fată să nu se înscrie în ordinea normală a experienţei.

Totuşi asemenea cazuri există, de aceea e bine ca părinţii să fie informaţi de această posibilitate.

Cercetările au arătat că băieţii care se maturizează foarte devreme se descurcă bine de obicei, fiindcă sunt mai puternici, mai înalţi şi mai dezvoltaţi decât colegii lor. Acest lucru înseamnă adesea că sunt buni la sport, un domeniu asociat cu popularitatea. Pe de altă parte, băieţii care se maturizează mult mai târziu decât ceilalţi nu sunt neapărat populari şi nu se descurcă atât de bine la şcoală.

Când este vorba despre fete, atât dezvoltarea prea timpurie, cât şi cea prea târzie pot fi problematice. Pubertatea timpurie poate duce la interese şi activităţi sexuale precoce, precum şi la relaţii cu băieţi mai mari. Dezvoltarea prea întârziată poate avea acelaşi impact ca în cazul băieţilor, ducând uneori la relaţii sociale mai slabe şi la realizări şcolare mai puţin bune. Bineînţeles, odată cu creşterea popularităţii indivizilor ciudaţi pasionaţi de computere şi a respectului faţă de tinerii care se pot descurca cu aplomb în lumea digitală, acest lucru se poate schimba în viitor. Chiar dacă nu eşti în stare să străluceşti pe terenul de sport, s-ar putea ca pe viitor să-ţi poţi croi drum spre respect şi popularitate prin rezultatele din arena digitală.

Ca să încheiem această secţiune, vom vorbi puţin despre efectele psihologice pe care le-ar putea avea pubertatea asupra tinerilor. Pentru părinţi şi îngrijitori este important să recunoască faptul că, deşi ne concentrăm mereu asupra schimbărilor fizice, multe schimbări emoţionale au loc în acelaşi timp. Pubertatea are impact asupra stimei de sine a tânărului şi asupra autoaprecierii. Aproape toţi se întreabă dacă sunt normali sau nu. Nu ştiu dacă există vreun adolescent de pe pământ care să nu-şi fi făcut griji din pricina mărimii penisului sau vreo adolescentă care să nu-şi fi făcut griji din pricina mărimii sânilor. Ştim din studii că imaginea de sine a fetelor are de suferit în preajma pubertăţii şi că aproape jumătate dintre ele se simt nemulţumite de trupul lor.

Chiar şi cel mai încrezător individ se poate simţi stângaci şi neîndemânatic, încercând să se adapteze exploziei de creştere şi noilor senzaţii fizice. Pubertatea aduce cu ea schimbări fizice atât de mari, încât nu are cum să nu existe o perioadă de adaptare pentru fiecare. Mai sunt şi unele diferenţe între băieţi şi fete. Din cauza menstruaţiei, e probabil adevărat că fetele sunt pregătite mai bine decât băieţii pentru pubertate. De exemplu, cercetările arată că foarte puţini părinţi le vorbesc fiilor lor despre visele umede.

Pubertatea poate fi foarte simplă pentru unii şi complicată pentru alţii. Unii şi-o amintesc că pe o perioadă de stres şi anxietate, alţii de-abia îşi pot aminti schimbările. Cel mai important este însă ca adulţii să se asigure că înţeleg ce implică pubertatea şi să fie astfel în stare să-şi pregătească fiica sau fiul în cel mai bun mod posibil.

DEZVOLTAREA CREIERULUI

Presupun că ceea ce mă deranjează cel mai mult e faptul că uneori nu gândeşte, pur şi simplu. E cu adevărat inteligent şi, de fapt, e un tânăr atent şi grijuliu. Şi apoi face ceva teribil de stupid – cum ar fi să iasă cu colegii şi să sară de pe un pod într-un râu, la miezul nopţii. Şi când îl

întreb: „De ce naiba ai făcut asta? Puteai să te omori! 1, se mulţumeşte să ridice din umeri. Se pare că era amuzant şi că a fost singurul lucru la care s-a putut gândi.

Andrea, mama unui băiat de 16 ani în ultimii ani s-a înregistrat o creştere remarcabilă a înţelegerii proceselor care au loc în creier în adolescenţă. S-a ştiut întotdeauna că maturizarea creierului are loc în timpul pubertăţii şi după. Totuşi ultimele progrese din tehnologia scanării tomografice au deschis o fereastră şi ne-au dăruit informaţii mult mai detaliate. Aceste progrese ne-au permis să facem fotografii ale creierului fără să-i producem suferinţă sau durere individului.

Ca rezultat al tehnologiei, putem înţelege mult mai clar natura schimbărilor care au loc în creier în această perioadă. Una dintre cele mai importante descoperiri a fost faptul că în adolescenţa timpurie există mai multe schimbări ale creierului decât în orice altă perioadă a vieţii, cu excepţia copilăriei timpurii. Au loc multe schimbări, dar noi ne vom concentra asupra celor mai importante, trei la număr.

Prima este „curăţarea”. Poate părea ciudat, dar în esenţă creierul produce mai multe conexiuni neuronale decât ar fi necesar. Curăţarea are loc ca să asigure crearea unor conexiuni eficace. Poţi să te gândeşti la curăţarea unui pom. Crengile uscate sau neroditoare sunt tăiate, şi aceasta stimulează creşterea sănătoasă. Acest lucru se întâmplă la toate vârstele, dar ştim acum că adolescenţa este una dintre perioadele în care curăţarea este cea mai activă. Rezultatul este faptul că în această perioadă au loc o mulţime de schimbări şi reconstituiri.

A doua este faptul că în cadrul procesului de curăţare se formează conexiuni noi şi reţele neuronale mai complexe şi mai sofisticate. Acest lucru permite dezvoltarea unor noi deprinderi. Un exemplu este podul care uneşte cele două emisfere ale creierului şi care se dezvoltă rapid în această perioadă. Dezvoltarea podului dintre cele două emisfere permite creierului să îşi

folosească diferitele capacităţi într-un mod mai organizat.

A treia este poate cea mai importantă pentru părinţi, fiindcă explică atât de multe despre comportamentul adolescenţilor. Datorită progresului scanării, ştim acum că sunt părţi ale creierului care arată schimbări deosebit de rapide şi un proces de dezvoltare care are loc în această perioadă. Două zone sunt deosebit de afectate, şi anume cortexul prefrontal şi sistemul limbic.

Cortexul prefrontal este zona asociată gândirii, raţiunii şi rezolvării problemelor. Sistemul limbic este asociat emoţiilor, senzaţiilor şi excitării. Ştirea cu adevărat importantă este faptul că cele două zone nu se dezvoltă neapărat în acelaşi ritm. Există mari diferenţe de la un individ la altul, dar la unii adolescenţi se vede clar că sistemul limbic s-a maturizat mai repede decât cortexul prefrontal.

Acest lucru înseamnă că unii tineri vor pune pe primul plan distracţia şi pe locul doi planificarea şi rezolvarea problemelor.

Aşa devine „trăieşte clipa” un slogan al comportamentului adolescentin, până când cortexul prefrontal ajunge din urmă sistemul limbic. Acesta este motivul pentru care unii tineri riscă fără să se gândească bine la consecinţele comportamentului lor. Căutarea senzaţiilor şi excitării poate depăşi bunul-simţ.

E foarte important să recunoaştem că există multe aspecte pozitive ale dezvoltării rapide a creierului care are loc în timpul adolescenţei. Se dezvoltă noi deprinderi, în special de limbaj şi de gândire. Programa şcolară reflectă acest lucru, fiindcă tinerii primesc sarcini care cer noi tipuri de rezolvare a problemelor la matematică şi ştiinţe. Şi limbajul se dezvoltă rapid în această perioadă, iar adolescenţii sunt capabili să folosească un vocabular îmbogăţit şi variat din punct de vedere al formelor gramaticale.

Schimbarea din creier duce la dezvoltarea unor deprinderi noi şi importante, dar dezvoltarea creierului nu

are loc peste noapte. Procesul necesită timp. Pe parcursul său, adolescentul se poate lupta să îşi controleze emoţiile, să evite riscurile şi să se gândească la consecinţe şi la viitor, nu doar la prezent. Dacă te lupţi aşa ca Andrea ca să pricepi de ce un adolescent inteligent şi chiar raţional în mod obişnuit renunţă la orice prevedere, înţelegerea dezvoltării creierului te-ar putea ajuta. Aspectele-cheie ale comportamentului pot fi explicate de acest decalaj dintre dezvoltarea unei părţi a creierului care spune: „Hei, sună amuzant, hai s-o facem" şi partea care spune: „Stai puţin, să ne gândim mai bine…"

ÎNCEPUTUL ŞI SFÂRŞITUL ADOLESCENŢEI

Oamenii se întreabă adesea cât durează adolescenţa. Nu este surprinzător că părinţii vor să ştie când începe adolescenţa şi, mai important, când se termină. Nu există un răspuns uşor la aceste întrebări. Când vorbim despre începutul acestui stadiu, pubertatea este considerată de obicei semnul cel mai evident. Totuşi nici pubertatea nu e chiar atât de limpede, fiindcă poate începe la nouă sau zece ani şi, în rare cazuri, chiar mai devreme. Unii tineri pot să aibă semne de dezvoltare fizică, însă sunt foarte copilăroşi în emoţiile lor.

Cel mai bun răspuns este acela că nu există o schimbare anume sau un moment specific care să marcheze începutul acestui stadiu. El are loc treptat, şi diferitele caracteristici ale adolescenţei devin evidente în perioade diferite. Părinţii pot să observe că unele semne ale comportamentului „adolescentin" aparânaintea altora. De exemplu, o atitudine irascibilă sau dorinţa de a lua decizii independente pot fi primii indicatori care să arate că tânărul se îndreaptă spre o nouă fază. Uneori, fetele adoptă această purtare mai devreme decât băieţii. Nu este neobişnuit să auzi un părinte spunând despre fiica lui că are „10 pe 16 ani"!

S-a discutat mult despre pubertatea generaţiei actuale, afirmându-se că începe mai devreme decât în cazul generaţiilor precedente. Cercetările recente arată

că, cel puţin în ultimii 50 de ani, nu au existat multe schimbări în privinţa vârstei la care începe menstruaţia fetelor. Pe de altă parte, alte semne ale dezvoltării fizice s-au schimbat. De exemplu, sânii fetelor încep să se dezvolte mai devreme, iar vocea băieţilor „se schimbă” mai devreme decât în trecut. Atât băieţii, cât şi fetele de azi sunt mai înalţi şi au o greutate corporală mai mare decât cei de acum 20 de ani. Una dintre cele mai probabile cauze ale acestui lucru sunt schimbările din dietă.

Dacă vorbim despre sfârşitul acestui stadiu, el este şi mai dificil de definit decât începutul adolescenţei. Toată lumea este de acord că generaţiile de astăzi se maturizează mai greu decât generaţiile precedente. Acest lucru se întâmplă din cauza schimbărilor sociale majore, în special în privinţa educaţiei şi a ocupării forţei de muncă. În comparaţie cu situaţia de acum 20 de ani:

Un număr mai mare de adolescenţi întârzie pe băncile şcolii.

Mai puţini adolescenţi au slujbe cu normă întreagă.

Există mai puţine oferte de slujbe cu normă întreagă pentru tineri.

Tipurile slujbelor s-au schimbat, sunt mai puţine în industrie şi mai multe în servicii.

Mai mulţi tineri îşi continuă educaţia şi aproape 50% dintre tinerii din Marea Britanie merg la colegiu sau la universitate.

Tinerilor le este foarte greu să găsească locuinţe de închiriat. Prin urmare, majoritatea rămân acasă sau se întorc acasă după liceu.

Vârsta la care pleacă de acasă a crescut constant şi a depăşit vârsta de 20 de ani.

Aceste lucruri au un impact major asupra vieţii tinerilor şi a maturizării lor. Majoritatea depind financiar de părinţii lor, şi mulţi trăiesc sub acelaşi acoperiş cu ei. Acest lucru poate duce la resentimente şi conflicte. Chiar şi în cele mai bune împrejurări, trebuie să existe multă înţelegere şi acceptare între generaţii, pentru ca stadiul

acesta să treacă cu bine.

Cel mai important este faptul că toate acestea înseamnă că tânărului îi este foarte greu să ştie când poate fi considerat adult. Cum se poate defini asta? Chiar şi mai dificil, ce înseamnă exact „să te maturizezi” în lumea de astăzi?

Cei mai mulţi dintre tineri rămân dependenţi de părinţii lor ani la rând, într-o oarecare măsură. De aceea, independenţa financiară nu ne ajută prea mult în determinarea maturizării. Prin urmare, tinerii şi tinerele recurg la alte jaloane, cum ar fi libertatea de a hotărî singuri în privinţa distracţiilor, prietenilor, comportamentului sexual sau a folosirii drogurilor şi alcoolului.

Toate acestea înseamnă că e mai greu decât oricând să ştii când s-a terminat acest stadiu. Acest lucru le poate pune probleme părinţilor, dar şi tinerilor adu Iţii care se întreabă:

Cât timp trebuie să îi ajute părinţii?

Părinţii ar trebui să le ceară chirie fiilor sau fiicelor lor?

Când ar trebui părinţii să-i sfătuiască şi când e cazul să nu le spună nimic?

Ce se întâmplă când cele două generaţii au o neînţelegere importantă?

Cum se descurcă familia dacă tânăra sau tânărul vor ca partenerul lor să stea perioade îndelungate sau chiar să locuiască în casa părinţilor săi?

Momentul în care se termină acest stadiu este departe de a fi lămurit. Fiecare individ experimentează procesul de maturizare într-un mod uşor diferit. Pentru părinţi este important să recunoască efectele acestui proces asupra tânărului adult. Lipsa de claritate poate duce la nesiguranţă şi confuzie. Familiile trebuie să coopereze ca să facă faţă provocărilor. Comunicarea deschisă între generaţii este necesară, pentru ca tinerii adulţi să se maturizeze fără să se streseze prea mult.

În unele culturi există „rituri de trecere” bine definite – ceremonii care marchează ceea ce se consideră a fi începutul vârstei adulte. În comunitatea evreiască, băieţii au un Bar Mitzvah al lor şi fetele un Bar Mitzvah al lor. În alte societăţi, maturizarea poate fi marcată de un ritual care include circumcizia, cicatricele sau tatuajele. Cele mai multe dintre societăţile occidentale nu au „ritualuri de trecere” clare şi poate că acesta este motivul care îi determină pe tineri să caute propria modalitate de a spune: „Nu mai eşti şeful şi eu am crescut!” Acest lucru poate implica sexul, consumul de droguri sau plimbările cu maşini furate. Multe şcoli americane organizează de ceva timp baluri de absolvire – petreceri la sfârşitul educaţiei secundare, în care tinerii de ambele sexe se îmbracă frumos şi sărbătoresc sfârşitul unei perioade din viaţa lor şi începerea alteia. Acum aceste petreceri au traversat Atlanticul şi se găsesc în tot mai multe şcoli din Marea Britanie.

COMPORTAMENTE ASOCIATE
CU ANII ADOLESCENŢEI

Ce fel de comportamente marchează acest stadiu, diferenţiindu-l de celelalte stadii de dezvoltare? O mamă ne-a spus că fiica ei adolescentă se enerva când tuşea sau chiar când îşi dregea glasul – adolescenţii se pot enerva doar pentru că părinţii există.

Tinerii lasă impresia că sunt foarte concentraţi asupra propriei persoane. Lumea lor este doar a lor şi par să trăiască doar clipa. Poate că acest lucru are legătură cu schimbările creierului care au loc în această perioadă, un proces care durează mai mulţi ani. Prin urmare, vor fi perioade în care comportamentul lor va părea imatur, şi „egocentrismul adolescentin” poate fi o reflectare a acestui lucru.

Adolescentul poate părea adesea un actor în garderobă, încearcă diverse costume, se întreabă cum va arăta în faţa publicului, dar nu se simte pregătit să iasă pe scenă. Nevoia de intimitate din aceşti ani este o reflectare

a stării de nesiguranţă şi confuzie din adolescenţa timpurie. Una dintre provocările pe care trebuie să le înfrunte părinţii este echilibrul dintre intimitatea pe care o cer şi de care au nevoie adolescenţii şi monitorizarea lor pentru a le asigura siguranţa. O să vă oferim mai târziu câteva sugestii prin care să realizaţi acest echilibru.

Un ultim exemplu al acestui comportament simbolic pentru anii adolescenţei se referă la natura instabilă a dispoziţiilor şi relaţiilor. Am vorbit deja despre emoţiile fluctuante, atât de obişnuite la această vârstă. Adolescentul fluctuează între dorinţa de a fi adult şi a deţine controlul, pe de o parte, şi dorinţa de a fi răsfăţat şi îngrijit, pe de alta. El pare să treacă printr-o uşă turnantă de bunătate şi dulceaţă pe de o parte, iar pe de alta de agresivitate şi furie. Într-o zi eşti cel mai bun prieten sau părintele favorit, iar în următoarea cel mai mare duşman. Aceasta pare să fie adesea trăsătura centrală a comportamentului adolescentin.

Putem doar să subliniem că toate aceste comportamente îşi au locul lor. Nu sunt neapărat comode pentru tânăr şi bineînţeles că nici pentru tine, ca părinte. Comportamentele acestea nu intenţionează să te înfurie, să te rănească sau să te îndepărteze. Ele sunt un mod de a înfrunta presiunile şi cerinţele unui proces de maturizare. Cel mai bun sfat pe care vi-l putem da este să nu o luaţi personal. O să vă mai oferim câteva trucuri de comunicare în capitolul 9 şi altele în ultimul capitol.

S-ar putea să vă ajute dacă repetaţi mereu că schimbarea nu are loc peste noapte. Uneori ţi se pare că nu are loc nicio schimbare. Anii adolescenţei reprezintă o perioadă foarte lungă şi multe dintre schimbări vor fi lente sau invizibile. Conştientizarea faptului că procesul de schimbare este unul treptat te va ajuta să-ţi înţelegi adolescentul.

Poţi încerca şi tu!

Iată o scrisoare anonimă de pe internet, care explică cumva ce se întâmplă atunci când copilul tău devine

adolescent. Ţi se pare ceva cunoscut sau tu ai scrie altfel?

Mi-am dat seama că, în timp ce copiii sunt câini – afectuoşi şi loiali adolescenţii sunt pisici.

E atât de uşor să fii stăpânul unui câine! îl hrăneşti, îl educi, îl călăuzeşti. Îşi pune capul pe genunchii tăi şi te priveşte de parcă ai fi un tablou de Rembrandt.

Vine entuziast în casă atunci când îl chemi.

Apoi, pe la 13 ani, căţelul tău iubitor devine o pisică mare şi bătrână. Când îi spui să vină înăuntru, te priveşte uimită, de parcă s-ar întreba cine ţi-a spus că tu eşti şeful.

În loc să-ţi urmeze fiecare pas, dispare. Nu o mai vezi până nu o apucă foamea… atunci îşi opreşte alergarea în bucătărie îndeajuns încât să ridice nasul şi să vadă ce serveşti, dând din coadă şi privindu-te ofensat până te hotărăşti să scoţi din nou conserva de ton.

Când vrei să o mângâi pe cap, ca în trecut, se strecoară pe lângă tine şi apoi te priveşte inexpresiv, de parcă ar încerca să-şi amintească unde te-a mai văzut.

Tu, fără să-ţi dai seama că cel care era căţel s-a transformat acum în pisică, îţi imaginezi că a păţit ceva îngrozitor. Ţi se pare atât de antisocial, distant, chiar deprimat. Nu mai iese împreună cu familia. Fiindcă tu eşti cel care l-a crescut, l-a învăţat să mănânce, să se ridice şi să se aşeze la comandă, îţi închipui că ai greşit undeva. Copleşit de vinovăţie şi teamă, îţi dublezi eforturile de a-ţi face animalul să se poarte frumos.

Numai că acum ai de-a face cu o pisică, aşa că tot ce funcţiona înainte are acum rezultatul opus. O strigi, şi fuge. îi spui să stea jos, şi ea sare pe blatul de bucătărie. Te îndrepţi spre ea, frângându-ţi mâinile, iar ea se îndepărtează.

În loc să te porţi în continuare ca un stăpân de câine, trebuie să înveţi să te porţi ca stăpânul unei pisici. Pune-i o farfurie cu mâncare la uşă şi las-o să vină la tine. Dar aminteşte-ţi că şi pisicile au nevoie de ajutor şi de afecţiune. Stai liniştit şi atunci va veni, căutând poala caldă şi primitoare, pe care nu a uitat-o cu totul. Fii acolo

şi deschide-i uşa!

Într-o zi, copilul tău maturizat va intra în bucătărie, te va săruta din toată inima şi îţi va spune: „Ai stat toată ziua în picioare. Lasă-mă să spăl eu vasele în locul tău”. Atunci îţi vei da seama că pisica ta e din nou câine.

PARENTAJUL POZITIV

În ultimele două capitole am vorbit despre dezvoltarea copilului şi adolescentului. Dacă înţelegi cum se dezvoltă copiii tăi, de ce au nevoie de la tine şi de ce pot face (sau nu) anumite lucruri, poţi fi ajutat ca părinte. Acum e timpul să ne concentrăm asupra rolului părinţilor. Părinţii vor dori să ştie la ce să se aştepte la diferitele stadii de dezvoltare. Fiecare mamă vrea să ştie când va zâmbi copilul ei pentru prima dată, când va merge, când va vorbi, când se va juca cu alţii şi aşa mai departe. Totuşi altă întrebare care stăruie în mintea părinţilor este legată de propria lor influenţă. Cei mai mulţi dintre cititori cunosc faimosul dicton iezuit: „Daţi-mi un copil şi până la vârsta de şapte ani o să-l transform în omul pe care îl doresc”. Este acesta adevărul? Cât de importanţi sunt cei care joacă rolul cel mai însemnat în educaţia copilului?

De-a lungul secolelor, au existat multe teorii despre rolul părinţilor, lată patru idei diferite despre acest subiect.

Modelul „modelării lutului”. Aici copilul este văzut ca un bulgăre pasiv de lut. Băiatul sau fata sunt concepuţi ca un individ care poate fi modelat de părinţi în funcţie de dorinţele lor. În acest model, copilul este pasiv, fără influenţă. Rolul părinţilor este proeminent. Creşterea copilului va fi foarte influenţată de comportamentul şi atitudinile părinţilor. Acesta este modelul iezuit.

Modelul „nu te amesteca”. Conform acestei perspective, părintele nu are de făcut mare lucru în afară de a satisface nevoile esenţiale ale copilului. Aici influenţa părinţilor este limitată. Copilul se dezvoltă ca rezultat al caracteristicilor cu care se naşte. Din această cauză, rolul părinţilor este mărunt. Ei nu pot face mare lucru ca să

schimbe direcţia în care se orientează copilul.

Modelul „conflictual”. În acest model, nevoile copilului şi părintelui sunt în dezacord. Copilul are dorinţe şi năzuinţe care se opun dorinţelor părinţilor. Copilul este văzut ca un egoist prin excelenţă. Copilul aşteaptă să-i fie îndeplinite dorinţele, fie că părinţilor le convine, fie că nu. Dezvoltarea este văzută ca o serie de conflicte, iar dorinţele copiilor se opun dorinţelor părinţilor, în acest model, părinţii trebuie să îl înveţe pe copil să renunţe la dorinţele lui egoiste şi să accepte regulile societăţii. În esenţă, modelul acesta este sprijinit de Freud şi alţi psihanalişti.

Modelul „reciprocităţii”. Acest model este acceptat acum de majoritatea specialiştilor în dezvoltarea copilului. Conform acestui model, atât părintele, cât şi copilul joacă un rol. Cei doi interacţionează şi fiecare dintre ei are un impact asupra celuilalt. Din primele momente, copilul modelează comportamentul părintelui, răspunzând la anumite mesaje şi lăsând altele fără răspuns. Cu toate acestea, şi copilul este influenţat de comportamentul părintelui. Atât mama, cât şi copilul vor varia în felul în care îşi răspund unul altuia, formând astfel temelia relaţiilor ulterioare, în acest model, rolul părinţilor este acela de a recunoaşte caracteristicile individuale ale copilului, fără a renunţa însă la propriile dorinţe şi năzuinţe. Adaptarea reciprocă, sau receptivitea faţă de dorinţele celuilalt, este cel mai bun mod de a înainta.

De ce sunt importante aceste idei? Toţi părinţii au ideile lor despre influenţa pe care o pot exercita şi despre rolul pe care ar trebui să-l joace. Descrierile de mai sus pot fi versiuni extreme ale unor asemenea modele. Totuşi toţi avem opinii despre elementul fundamental al educaţiei pe care o oferă părinţii. Interesant este faptul că aceste modele se vor schimba cu siguranţă, pe măsură ce copilul creşte. Astfel, în adolescenţă, unii părinţi pot trece de la reciprocitate la modelul conflictual. Alţii se pot simţi învinşi de comportamentul adolescenţilor şi nu se vor mai

amesteca.

OPINII DESPRE PARENTAJ

Nu îl înţeleg deloc pe Sam. E copilul altui bărbat, are 8 ani, are deja propria personalitate. Mă concentrez asupra propriului meu fiu, fiindcă îl pot modela şi pot fi important pentru el. Ştiu că sună puţin cam rece, dar nu am ce face în privinţa celuilalt.

Daniel, tatăl vitreg al unui băiat de 8 ani şi tatăl biologic al unui băiat de 6 luni

Acest lucru ne face să ne punem alte întrebări importante referitoare la opiniile pe care le au părinţii despre copiii lor şi dezvoltarea acestora.

Dacă părinţii au opinii diferite, de unde provin acestea?

Care sunt legăturile dintre sistemul de opinii ale părintelui şi comportamentul său real?

În ce măsură afectează comportamentul părintelui dezvoltarea copilului?

Mai întâi, merită să subliniem că opiniile despre parentaj provin din multe surse diferite. Adulţii vor fi afectaţi de modul în care s-au purtat propriii părinţi, deşi unii spun că nu vor nicidecum să le urmeze exemplul!

Adulţii vor fi afectaţi şi de cultura în care trăiesc, dar şi de valorile perioadei istorice. La începutul secolului XX, nu era neobişnuit ca un părinte să spună: „Copiii trebuie văzuţi, dar nu auziţi”. Bineînţeles că în ultimul secol parentajul s-a concentrat mai mult asupra copilului. A ajuns să fie acceptată axioma că vocea copilului trebuie să se audă. În plus, acum se ia mai mult în considerare opinia copilului despre gestionarea vieţii de familie.

Din câte ştim, există legături destul de puternice între sistemul de opinii ale părinţilor şi comportamentul lor real. Totuşi opiniile trebuie modelate în funcţie de nevoile copilului şi de răspunsurile acestuia. Părintele poate să aibă o părere despre ce este corect şi potrivit, dar copiii se deosebesc ca personalitate şi temperament. Toţi părinţii învaţă că ceea ce funcţionează în cazul unui copil s-ar

putea să nu funcţioneze în cazul altuia. În acest fel, opiniile părinţilor se modifică treptat, în funcţie de experienţă.

Dacă vorbim despre ultima întrebare, e sigur că multe aspecte ale comportamentului părintelui au impact asupra copilului. Totuşi, după cum am observat în modelul „reciprocităţii", fiecare îl influenţează pe celălalt. Unele aspecte ale comportamentului părintelui vor avea un impact evident; de exemplu, tipul de pedeapsă folosit. Viaţa emoţională a părintelui este şi ea importantă, aşa cum este şi atmosfera din cămin. Conflictele dintre părinţi nu îi ajută pe copiii, în timp ce iubirea, educaţia şi interesul faţă de activităţile copilului îşi vor primi întotdeauna răsplata.

Stiluri de parentaj

Tindem să ne echilibrăm unul pe celălalt; soţul meu e mult mai permisiv, în timp ce eu pot fi tiranică, şi fiica mea nu uită niciodată să mi-o amintească. Dar uneori mă satur, mă dau bătută şi spun: „Atunci dă-i drumul! Fă ce vrei!" Nu-i nevoie să spun că, după câteva zile, se întorc din nou la mine şi vor să pun piciorul în prag, fie şi doar pentru a le oferi un motiv să se plângă!

Penny, mama unui băiat de 11 ani şi a unei fete de 15 ani

Acest lucru ne conduce la problema stilurilor de parentaj. În unele privinţe, ideea stilurilor de parentaj poate fi legată de diferitele modele de dezvoltare a copilului, despre care am discutat mai devreme. Stilul de parentaj pe care îl alege mama sau tatăl va fi afectat într-o oarecare măsură de sistemul lor de opinii despre dezvoltarea copilului. Noţiunea „stiluri de parentaj" a fost propusă întâi de psihologii din anii 1960 şi de atunci s-a bucurat de mare interes.

Stilurile acestea se referă la diferitele moduri de comportament pe care îl adoptă părinţii faţă de copiii lor. Unii părinţi pun mai mare accent pe disciplină, în timp ce alţii sunt mai relaxaţi şi mai flexibili în privinţa aşteptărilor pe care le au de la copil. La început, s-a sugerat că există

patru stiluri diferite de parentaj.

Acestea sunt:

stilul autoritar – ţine la reguli şi la disciplină stilul ferm – iubitor, hotărât, dar corect stilul indulgent – de neamestec, care îi permite copilului să facă lucrurile aşa cum vrea el stilul indiferent – dezinteresat

Este important să observăm că majoritatea părinţilor combină elemente ale mai multor stiluri de parentaj. Mamele şi taţii pot fi şi ei diferiţi, astfel că un copil poate fi expus unor stiluri diferite din partea celor doi părinţi. La urma urmei, niciunul dintre noi nu e total consecvent. Nu reuşim întotdeauna să menţinem comportamentul despre care ştim că este cel mai benefic pentru copil. Ar trebui să recunoaştem că aceste stiluri sunt mai degrabă un tablou idealizat al diferitelor moduri de educare a copiilor.

Acestea fiind spuse, remarcabil este faptul că toate cercetările au indicat că există un stil care produce cele mai bune rezultate pentru copii. Acesta este stilul „ferm”. Aici părintele este cald şi iubitor, dar şi hotărât atunci când e necesar. Părinţii stabilesc delimitări clare şi îl înştiinţează pe copil că există limite pentru lucrurile acceptabile. Copilul este ajutat să înţeleagă că aceste limite vor fi adoptate în majoritatea cazurilor. Părintele care îmbrăţişează stilul ferm va promova şi autonomia şi independenţa, încurajându-l pe copil să preia responsabilităţi şi să înveţe să facă singur lucrurile atunci când este cazul.

Alt aspect al parentajului ferm are de-a face cu aşteptările clare. Acestea îi vor fi comunicate copilului, pentru ca el să înţeleagă care sunt ţintele. Bineînţeles că trebuie adaptate fiecărui individ în parte. Nu e normal să aşteptăm ca un şoarece de bibliotecă să devină as la sport! Totuşi, părintele ferm va fi sensibil la caracteristicile individuale ale fiecărui copil şi va fi capabil să aibă aşteptări realiste. Acest lucru este important, fiindcă toţi avem nevoie de scopuri şi toţi trebuie să ne dăm seama de cât de bine ne-am descurcat.

În cele din urmă, parentajul ferm va avea o altă abordare a aprecierii şi a pedepsei. Părintele care alege acest stil va prefera să folosească aprecierea în locul pedepsei, ori de câte ori este posibil. Acest lucru înseamnă să te concentrezi asupra realizărilor copilului, nu asupra lucrurilor care merg rău. Bineînţeles că va fi nevoie de pedeapsă, dar aceasta va fi folosită cu moderaţie. Motivaţia pedepsei îi va fi explicată copilului. Părintele va încerca să fie consecvent şi va evita sancţiunile severe sau nerezonabile. Cercetările arată că cel mai rău lucru pentru copil sunt pedepsele aspre, dar inconsecvente. Copilul trebuie să ştie la ce să se aştepte dacă încalcă regulile şi să înţeleagă de ce a fost pedepsit.

Convingerile despre dezvoltarea copilului, ca şi despre stilurile de parentaj, au o influenţă directă asupra modului în care controlează părinţii lumea digitală. Dacă părintele tinde spre stilul „autoritar” şi crede că regulile şi disciplina sunt importante, atunci va dori să controleze modul în care foloseşte copilul dispozitivele digitale. Pe de altă parte, părintele care tinde spre stilul „ferm”, crezând în ideea de „reciprocitate”, va dori să colaboreze cu el în ceea ce priveşte stabilirea unor limite şi reguli. Părintele „indulgent” sau „indiferent” s-ar putea să nu intervină deloc în modul în care foloseşte copilul dispozitivele digitale. Acest lucru se poate întâmpla din cauză că părintele nu este interesat de subiect sau din cauză că îşi închipuie că e mai bine să lase pe seama copilului aceste lucruri. Ne vom întoarce la aceste idei mai târziu.

TRUCURI FUNCŢIONALE PENTRU PĂRINŢII COPIILOR MICI

Tu eşti un model. Chiar din primii ani, copiii vor fi afectaţi de comportamentul tău.

Creierul este deosebit de sensibil în primii ani de viaţă – poţi să ajuţi la dezvoltarea creierului prin contact fizic strâns, vorbire, alimentaţie, citire şi recunoaşterea nevoilor copilului.

Oricât ţi-ar fi de greu, încearcă să fii consecvent în

privinţa regulilor şi a disciplinei.

Aprecierea este mai puternică decât pedeapsa – trei aprecieri şi o singură pedeapsă reprezintă o proporţie adecvată.

Corectitudinea este importantă pentru copii; dacă ai mai mulţi copii, ai grijă ca fiecare să simtă că primeşte aceeaşi atenţie şi la fel de multe bomboane.

Prietenia ajută dezvoltarea – ajută-ţi copilul să-şi facă prieteni şi să aibă interacţiuni sociale.

Păstrează conflictele între tine şi partenera ta sau mama adoptivă sau, dacă nu se poate, fereşte-te să fii văzut de copii. Ei suferă dacă sunt martorii prea multor conflicte.

ROLUL PĂRINŢILOR ÎN TIMPUL ADOLESCENŢEI

Dintre numeroasele emoţii pe care le experimentează părinţii adolescenţilor, una dintre cele mai comune este sentimentul că nu mai au niciun rol. Părinţii îşi închipuie adesea că nu mai contează, de vreme ce prietenii şi grupul de colegi par mult mai importanţi. Acesta e un sentiment greu de controlat. Dacă ai impresia că prietenii fiului sau fiicei tale contează mai mult decât tine, te simţi neputincios. Simţi că pierzi controlul asupra propriilor copii, şi acesta este un lucru înspăimântător. Chiar dacă recunosc că nu li s-a întâmplat încă, mulţi părinţi se tem că li se va întâmpla în curând.

Una dintre temerile mele este aceea că nu voi mai avea nicio importanţă – că relaţiile dintre ea şi colegele ei vor deveni mult mai importante, că nu va mai vorbi despre lucruri personale cu mine, ca înainte, ci îşi va transfera toate discuţiile înspre colegele ei. Şi mă tem că voi pierde apropierea dintre noi două, că nu o voi mai cunoaşte îndeaproape…

Mama unei adolescente

Chiar dacă este esenţial să recunoşti puterea acestor sentimente, realitatea este că părinţii adolescenţilor contează. Contăm la fel de mult ca părinţii copiilor mici. E drept că într-un fel diferit. Toate cercetările despre

parentaj ne-au arătat cât de importanţi sunt părinţii în aceşti ani. Atunci când adolescenţii se descurcă bine, părinţii lor au fost de obicei lângă ei. Asta nu înseamnă doar să le dai bani sau bunuri materiale. Înseamnă să îi tratezi cu interes şi să fii acolo, ca să le oferi sprijin în momentele critice.

Putem vorbi despre un exemplu bun. Studiile rezultatelor şcolare arată că, în afară de inteligenţa efectivă, factorul care diferenţiază un adolescent cu succese şcolare este reprezentat de interesul parental şi implicarea. Dacă părinţii sunt implicaţi în procesul de învăţare şi arată că acest lucru este important pentru ei, adolescentul va primi un îndemn puternic. Bineînţeles că asta nu înseamnă să mergi tot timpul la şcoală şi să stai pe capul profesorilor. Dar înseamnă să te interesezi de tema de acasă, înseamnă să fii preocupat de rezultatele tânărului şi să îl sprijini dacă lucrurile nu merg bine.

Ar fi greşit să pretindem că această atitudine funcţionează mereu. Există bineînţeles situaţii în care relaţiile dintre părinte şi adolescent nu sunt bune. Într-un asemenea caz, tânărul poate respinge grija şi interesul părintelui. Totuşi, în general, părinţii contează. Părinţii sunt modele şi joacă un rolcheie în diferite domenii. Ei vor influenţa sănătatea tânărului, vor avea impact asupra atitudinilor şi valorilor şi vor modela multe aspecte ale comportamentului său, inclusiv utilizarea spaţiului virtual.

Independenţa

Căutarea independenţei creează provocări pentru adulţi. E greu să ţi se spună că eşti expirat sau că pur şi simplu nu înţelegi! E greu şi să afli că fiul sau fiica ta preferă să-şi asculte prietenii, nu pe tine. Totuşi acesta este un proces important pentru tineri. Ei au nevoie să încerce idei noi şi să vadă cum e să preia controlul propriei vieţi. Dacă nu au şansa să facă acest lucru, nu pot creşte şi nu pot deveni adulţi maturi.

E atât de greu când încep să se îndoiască de hotărârile tale şi să-şi pună întrebări referitoare la

înţelepciunea ta! Sunt ocazii în care e greu să treci bariera dintre ce crezi că e corect sau ce ştii că este corect şi ceea ce vor ei să facă. Ei cred că eşti doar ciudat sau încăpăţânat şi că nu vrei să ţii pasul cu timpurile.

Guido, tatăl a doi adolescenţi

Multe dintre aceste discuţii sunt legate de cel care deţine puterea în familie. Cine exercită controlul? Cine ia deciziile? De pe vremea în care copiii erau bebeluşi, părinţii au fost în stare să controleze situaţia, în mare. Poate că au luat şi copiii decizii mărunte, despre prieteni sau haine de exemplu, dar în principiu părinţii au ţinut frâiele. Mamele şi taţii au simţit că, atunci când era vorba despre lucruri importante, dorinţa lor era lege.

Însă această situaţie se schimbă odată cu anii adolescenţei. Treptat, balanţa puterii din familie se înclină şi tinerii încep să pretindă puterea pentru ei înşişi. Fac acest lucru în moduri diferite: prin neînţelegere făţişă şi certuri, devenind mai secretoşi sau îndreptându-se spre prietenii lor. Schimbarea aceasta de putere e greu de controlat de către părinţi. Şi poate conduce la sentimentul că părinţii nu mai contează.

Pârinfii contează în ciuda tuturor acestor lucruri, părinţii contează. Cineva a spus odată că, pentru adolescenţi, familia este ca tapetul. îl observi doar atunci când se cojeşte sau când vrei să-i schimbi culoarea. Cu alte cuvinte, în general părinţii sunt fundalul, nu imaginea centrală din peisajul tinerilor. Totuşi asta nu trebuie să ducă în mod greşit la ideea că părinţii nu contează. Dacă părinţii nu sunt acolo sau dacă părinţii nu oferă sprijin, poţi să fii sigur că tânărul va fi foarte conştient de acest lucru.

O prietenă de-ale mele spunea că adolescenţii sunt ca nişte copii ajunşi la vârsta teribilă de doi ani. Au nevoie de tot atât timp şi de tot atâta atenţie. Şi eu m-am gândit: „Despre ce vorbeşte?” Dar am ţinut minte şi mi-am dat seama că avea sens. Tindem să gândim: „Ei, sunt adolescenţi”. Fiindcă atitudinea lor îţi transmite adesea:

pleacă de aici, închide uşa, vreau să fac ce doresc. Dar dacă le oferi zone de contact vor dori să interacţioneze şi au nevoie de asta la fel de mult precum copiii de doi sau trei ani.

Terri, mamă a două fete de 13 ani şi, respectiv, 15 ani

Părinţii contează fiindcă furnizează, printre altele:

căldură, hrană şi iubire stabilitate sprijin în vremuri dificile confirmarea faptului că tinerii contează organizare şi limite un model pentru toate, de la comportamente sănătoase la managementul conflictelor.

Chiar dacă ţi se pare că prietenii fiului sau fiicei tale contează mai mult decât tine, e doar o etapă dintr-un anumit stadiu de dezvoltare. În acest stadiu, adolescentul are nevoie să-şi arate independenţa şi să se separe de părinţi. În ciuda acestui fapt, există mii de moduri ascunse prin care părinţii vor continua să joace un rol-cheie. Pe parcursul cărţii vom revedea exemple ale modului în care funcţionează asta în lumea digitală.

Autoritatea în discuţia precedentă despre stilurile de parentaj am observat că există un stil care produce cele mai bune rezultate, atât pentru copii, cât şi pentru adolescenţi. Acesta este stilul „ferm”, fiindcă părintele este cald şi iubitor, dar şi hotărât atunci când trebuie. De asemenea, părintele care îmbrăţişează stilul „ferm” va promova autonomia şi independenţa, dozate în funcţie de vârsta şi/gradul de maturizare ale adolescentului. Există mai multe motive pentru care stilul acesta de parentaj e deosebit de important în anii adolescenţei.

În centrul cercetărilor despre stilurile de parentaj se află cele două dimensiuni ale comportamentului părinţilor. Acestea sunt:

gradul de răspundere gradul de cerere

Părintele descris ca fiind „ferm” va fi la înălţime în ambele domenii. Astfel, un părinte „ferm” va răspunde la nevoile individuale ale tânărului şi, aşa cum am spus, va fi cald şi iubitor. Totuşi stilul acesta de parentaj include şi un nivel înalt de cerere. Acest lucru înseamnă să ai aşteptări

clare şi să i le comunici adolescentului. Înseamnă, de asemenea, să oferi limite ferme, pentru ca tânărul să beneficieze de o formă coerentă de organizare care oferă un cadru sigur de creştere.

Stabilirea graniţelor şi limitelor va duce la conflicte. Totuşi, dacă asta se întâmplă într-un fel care arată limpede că părintele e interesat mai degrabă de bunăstarea copilului decât de propriul confort, acest lucru va ajuta. Merită să amintim că o formă coerentă de organizare stabilită de părinţi poate să nu fie ceea ce îşi doreşte tânărul, dar fără organizare ar fi pierdut.

În concluzie, cel mai eficient mod de a răspunde anilor adolescenţei este:

să fii deschis la nevoile individuale ale tânărului să arăţi că adolescentul e apreciat şi respectat să stabileşti limite ferme să recunoşti schimbarea şi să te asiguri că regulile şi limitele sunt adaptate vârstei să arăţi că părintele are aşteptări referitoare la comportamentul şi realizările adolescentului

Pentru ce sunt regulile?

Aceasta este o întrebare dificilă, dar se leagă strâns de ceea ce s-a spus deja. Dacă nu există reguli, nu există nicio organizare coerentă. Tânărul are nevoie de o organizare coerentă, care să îi ofere un sentiment de siguranţă şi de intimitate în cadrul căminului. Bineînţeles că adolescenţilor nu le plac regulile, fiindcă acestea transmit mesajul că părintele deţine controlul. Tinerii vor găsi tot felul de moduri de a pune regulile sub semnul întrebării, în timpul acestui proces, pot să producă necazuri şi nefericire părinţilor.

Totuşi părinţii trebuie să se menţină fermi şi să nu renunţe la poziţia lor. E foarte important ca regulile să fie raţionale. Regulile pentru adolescenţi trebuie să aibă anumite caracteristici care să le facă mai uşor de aplicat.

Regulile trebuie să fie simplu de explicat şi să aibă o raţiune clară.

Regulile trebuie să fie adecvate vârstei şi stadiului la

care a ajuns tânărul.

Dacă este posibil, regulile trebuie negociate cu tânărul, pentru ca acesta să aibă ceva de spus despre îndeplinirea lor.

Regulile trebuie să fie spre binele tânărului sau spre binele familiei ca întreg.

Regulile nu trebuie stabilite doar pentru binele adultului.

Ideal ar fi ca regulile să aibă în vedere doar siguranţa, bunăstarea sau sănătatea adolescentului.

Regulile nu trebuie elaborate doar pentru că se potrivesc cu opiniile părinţilor.

În cele din urmă, părinţii ar trebui să încerce să stabilească cât mai puţine reguli. Cu cât sunt mai puţine regulile, cu atât le va fi mai uşor să se asigure că acestea sunt ascultate.

Şi dacă regulile sunt încălcate?

Regulile vor fi încălcate şi trebuie să acceptăm acest lucru. Totuşi, dacă sunt reguli raţionale, atunci părinţii vor putea să arate consecinţele încălcării lor. De asemenea, ar trebui să poată arăta că regulile au în vedere binele tinerilor. Pedepsele prea numeroase nu sunt folositoare. Ele îl vor încuraja pe tânăr să devină mai provocator şi mai distant.

E la fel de important ca adolescentul să înveţe că există consecinţe ale încălcării regulilor. Altfel, ce rost ar avea regulile? Tânărul poate să ignore consecinţele, dar părintele trebuie să fie ferm. Adesea, este surprinzător să vezi că, după ce se calmează, tinerii acceptă controlul ferm al părintelui. Acest lucru este ilustrat cu precizie în următorul exemplu:

Ar trebui ca ei să aibă multe de spus cu privire la lucrurile referitoare la bunăstarea lor, dar eu cred că sunt unele decizii pe care trebuie să le ia părinţii şi să le respecte. Am aflat acest lucru atunci când fiica mea avea 16 ani şi voia să meargă la tot felul de petreceri. Multe dintre prietenele ei mergeau la petreceri, aşa că a început

să întindă coarda, ca să vadă la câte petreceri aş fi lăsat-o să meargă, într-o săptămână avea organizate trei ieşiri, aşa că am pus piciorul în prag. Am spus: „Nu poţi ţine pasul şi cu toate petrecerile, şi cu liceul”. Am avut parte de scene teribile. „Îmi ruinezi viaţa! Nu mă laşi să fac nimic interesant! Sunt prizonieră aici”. Devenise dramatică de-a binelea, aşa că i-am spus să meargă la una dintre petreceri, dar nu a vrut să aleagă. Aşa că i-am spus: „Bun, nu o să mergi la niciuna”. Nu a ieşit vreo două săptămâni şi era destul de calmă. Cred că avea nevoie de cineva puternic care s-o susţină să facă asta. Sunt ocazii în care trebuie să fii puternic şi să te ţii tare pe poziţie, oricât ţi-ar fi de greu. După aceea mi-a spus că a fost nerezonabilă!

Mamă a două fete

Sancţiuni pentru adolescenţi

Sancţiunile pentru adolescenţi trebuie să fie diferite de cele folosite în cazul copiilor mai mici. Ele trebuie să fie adecvate vârstei şi relevante pentru situaţia adolescentului. Un părinte a spus-o în felul următor: „Ce rost are să îl ţin în curte dacă locuim pe o stradă circulată şi nu prea iese afară?” Sancţiunile pe care le folosesc cel mai adesea părinţii adolescenţilor includ interdicţia de a ieşi în oraş (când este adecvată), pierderea privilegiilor, lipsa banilor de buzunar, confiscarea dispozitivelor ca laptopul, consolele de joc şi tabletele, şi stabilirea unor diverse restricţii referitoare la libertate.

Ar trebui să subliniem că există cazuri în care nu funcţionează niciunul dintre aceste lucruri.

Cred că e prea mare acum ca să fie ţinută acasă; are cincisprezece ani şi jumătate şi crede că e prea mare. E aproape stupid să spun: „Uite, eşti pedepsită să stai acasă” când ea vrea să iasă. E ca şi cum ar spune: „Asta-i tot ce poţi face?” Are propria cheie, are telefon, şi-a cumpărat un abonament de transport pentru autobuz. Nu are rost să o ţin acasă pentru că o să iasă oricum. Nu poţi ţine un copil încuiat şi uneori cred că e mai bine să iasă cu prietenele ei şi să se calmeze, ştiţi! Şi cel mai amuzant e că, dacă avem

o ceartă, peste zece minute îmi trimite un mesaj şi îmi vorbeşte de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. E ciudat, adevărul e că e foarte ciudat! E ca şi cum ar spune: să ne întoarcem la normalitate acum!

Terri, mama unei fete de 13 ani şi a alteia de 15 ani

Una dintre lecţiile care reies din acest exemplu este aceea că sancţiunile trebuie să fie adecvate vârstei. În general, îi poţi ţine în casă pe adolescenţii mai mici, dar nu şi pe cei de 15 ani! De asemenea, s-ar putea ca, odată cu înaintarea în vârstă, sancţiunile să devină mai puţin folositoare sau relevante. După cum spunea această mamă, fiica ei era deja atât de independentă, încât mama nu mai putea face prea multe. Odată ce ajungem la acest stadiu, regulile trebuie să fie negociate, nu impuse.

În privinţa aceasta nu există răspunsuri corecte sau greşite, fiindcă fiecare familie are idei diferite despre ceea ce funcţionează cu adolescenţii săi. Din nou, merită să observăm că sancţiunile prea aspre sau prea punitive sunt aproape întotdeauna contraproductive. În cele din urmă, dacă poţi să-i explici adolescentului raţiunea folosirii unei anumite sancţiuni, va fi mai probabil ca el să înveţe ceva din ea.

TIPURI
DE NEASCULTARE

Adolescenţii îşi pot arăta neascultarea în multe moduri. Acestea nu implică întotdeauna confruntarea directă, dar pot include comportamentul nerespectuos, minciunile şi secretele, pretenţia de a nu fi înţeles regulile, izbucnirile temperamentale şi comportamentul obstructiv. Fiecare părinte are propria poveste despre cum reuşește fiul sau fiica lui să ignore regulile. Toată lumea cunoaşte adolescenţi care inventează poveşti despre ultimul autobuz anulat, despre telefonul care nu merge sau despre faptul că a trebuit să rămână mai târziu la o petrecere ca să aibă grijă de un prieten bolnav. Din nou, merită să subliniem următorul fapt: cu cât mai sunt raţionale regulile, cu atât va fi mai puţin probabil ca părintele să se confrunte cu

neascultare flagrantă.

Este important să spunem că vor exista familii în care sugestiile conturate de noi pur şi simplu nu vor funcţiona. Sunt tineri care nu răspund la nicio abordare care implică discuţiile şi negocierea. Sunt unii adolescenţi care tratează sancţiunea ca pe o plictiseală şi nu par să înveţe din ea sau să se angajeze într-o discuţie raţională. Tinerii care stau până foarte târziu în oraş, care consumă droguri, care sunt implicaţi într-un grup antisocial au nevoie de o abordare diferită.

Nu putem pretinde că există răspunsuri simple în privinţa acestor situaţii. Fiecare este unică în felul său. Pentru moment, putem să spunem doar că există adolescenţi care, dintr-un motiv oarecare, pierd legătura aceea esenţială cu părinţii, legătura care face posibilă instaurarea unor limite rezonabile. Chiar dacă sunt foarte puţini, tinerii aceştia reprezintă o mare provocare pentru părinţi şi pentru ceilalţi adulţi.

Părinţilor le este foarte greu atunci când simt că lucrurile au scăpat de sub control. Acest lucru poate duce la sentimente de furie şi frustrare intensă sau îi poate face să devină trişti şi deprimaţi. Adesea, situaţia creează sentimente negative între cei doi părinţi, pentru că fiecare dă vina pe celălalt pentru situaţia creată.

Multe dintre lucrurile pe care le-am discutat în acest capitol îi vor ajuta pe părinţi să evite sentimentul că lucrurile le-au scăpat de sub control. Dacă vor respecta pur şi simplu regulile, dacă vor fi fermi atunci când este nevoie, dacă vor ţine cont de nevoile tânărului şi vor păstra deschise canalele de comunicare, părinţii vor simţi că deţin controlul situaţiei.

Vom spune o scurtă poveste care va ilustra unele dintre declaraţiile făcute în acest capitol. Povestea priveşte o problemă deranjantă referitoare la folosirea telefoanelor mobile pe timp de noapte. O mamă spune că era îngrijorată, fiindcă fiica ei stătea până noaptea târziu, vorbind la telefon cu prietenele. Bineînţeles că fiica era

obosită dimineaţa şi îi era greu să se trezească şi să meargă la şcoală. Mama a hotărât să instaureze o regulă: la ora 22: 30, fiica ei trebuia să închidă telefonul şi să nu îl ţină în dormitor.

Hotărârea aceasta a dus la scene dramatice de furie şi resentimente. S-au trântit multe uşi şi s-a urlat despre abuzuri. Totuşi mama a rămas fermă şi a insistat că avea în vedere binele fiicei, în a doua noapte s-a întâmplat la fel, cu scene şi mai dramatice. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi în a treia noapte, iar mama era acum îngrijorată, neştiind dacă va reuşi să se ţină tare pe poziţie.

În a patra noapte, mama a fost uimită văzându-şi fiica blândă ca un mieluşel, punând telefonul la uşă şi pregătindu-se liniştită de culcare! Din ziua aceea, problema convorbirilor telefonice nocturne nu s-a mai pus niciodată. După multe săptămâni, fiica a mărturisit că a fost o mare uşurare să nu mai aibă telefonul în cameră noaptea!

TRUCURI DE SUCCES

Rămâi ferm pe poziţie. Pregăteşte-te pentru scene şi acuzaţii, dar fii conştient că limitele de bun-simţ sunt fundamentale.

Concentrează-te asupra unei singure probleme pe rând şi gândeşte-te la lucrurile cu adevărat importante.

Există multe modalităţi prin care să-ţi atingi scopul – cu adolescenţii merită adesea să aştepţi şi să alegi un moment bun pentru o discuţie serioasă.

Nu trebuie să ieşi întotdeauna victorios în discuţia cu un adolescent – uneori trebuie să fie acceptaţi ca indivizi cu idei de bun-simţ.

Încurajează comportamentul adult – încearcă să-i ajuţi să preia răspunderi şi să facă loc comportamentului matur.

După cum a spus un părinte: „Tinerii au nevoie de ghidare, nu de o cămaşă de forţă!”

În cele din urmă, rămâi implicat în tot ce face tânărul. Acest lucru este deosebit de important în privinţa

lumii digitale.

Poţi încerca şi tu!

Stabilirea unor reguli de familie

Fiecare familie are reguli. Problema este că uneori credem că le cunoaştem cu toţii şi că trebuie să le respectăm, dar nu toţi membrii familiei le ştiu. E bine ca regulile să fie:

discutate deschis acceptate de toţi raţionale şi utile pentru toată lumea

Un mod de a te asigura este organizarea unui brainstorming.

Brainstormingul este o tehnică de găsire a soluţiilor care funcţionează. Începi aşezându-te la masă cu hârtie şi creion la îndemână. Poţi folosi un laptop, un notebook sau o tabletă, dar trebuie să urmăreşti ca fiecare persoană să simtă că e implicată, pe picior de egalitate şi concentrată asupra problemei tratate, astfel ca toată lumea să vadă ce se scrie. Dacă numai câţiva pot vedea ecranul şi sunt împrăştiaţi în sufragerie pe scaune, pe canapele sau pe duşumea, e uşor să îşi piardă concentrarea sau să se simtă lăsaţi pe dinafară.

Încălzirea – poţi să te încălzeşti pentru brainstorming şi să vezi cât de eficace va fi dacă-i întrebi pe cei din grup cât de multe utilizări pot găsi pentru un pai de băut, un nasture sau un DVD. Încearcă – o să fii surprins!

Pune întrebarea: ce reguli trebuie să avem în familia noastră? E important să fii dar. Dacă eşti vag sau contradictoriu, sentimentele şi hotărârea ta nu vor fi înţelese cu adevărat. Poţi să-ţi limpezeşti mintea fiind pozitiv şi creativ – acesta nu e un exerciţiu prin care să-i învinuieşti pe alţii sau să le găseşti greşeli, deşi s-ar putea să fie important să recunoşti responsabilitatea fiecăruia. E un exerciţiu de clarificare, prin care să îmbunătăţeşti situaţia.

Cheia pentru un brainstorming de succes este să spui de la început tot ce-ţi vine în minte, oricât de banal sau stupid ţi s-ar părea. Nu vrem să avem reguli! Mama

trebuie să gătească singură! Toată lumea trebuie să aibă tot ce îşi doreşte în cameră! Descălţaţi-vă la uşă. Să ne punem de acord în privinţa treburilor casnice şi să ne ţinem de cuvânt. Să închidem dispozitivele digitale când mâncăm împreună. Să mâncăm împreună cel puţin de patru ori pe săptămână…

Unul dintre voi trebuie să înregistreze totul şi să faciliteze discuţia, primind toate ideile, dar lăsând pe mai târziu discutarea lor.

Odată ce aţi terminat lista, gândiţi-vă sau vorbiţi despre ea – ce a fost asta, de ce, când şi cum? Simpla gândire sau discutare poate să elibereze şi să ducă la înţelegere şi decizie. De asemenea, arată limpede că eviţi filtrul de control – toţi aveţi responsabilitatea de a veni cu un răspuns şi toţi veţi fi ascultaţi.

Faceţi o listă de reguli. Fă cât mai multe reguli pozitive şi cât mai puţine reguli negative, de tip „să nu”. Scrie sau tipăreşte lista, lipeşte-o pe frigider sau pe panoul pentru bileţele. Toată lumea îl poate condamna pe cel care le încalcă şi, dacă par să nu funcţioneze, organizează altă întrunire şi discutaţi-le.

IMPORTANŢA COMUNICĂRII

Vreau să poată vorbi cu mine despre orice. Sunt convinsă că singurul mod de a-ţi creşte fiica în siguranţă este să vorbiţi împreună despre orice. Dacă nu există comunicare, totul merge rău. Atunci când se închid căile de comunicare, fetele se află în cel mai mare pericol.

Sarah, mama unei fete de 15 ani

Comunicarea începe odată cu primul contact vizual cu bebeluşul, cu primul zâmbet şi cu primul scâncet. Comunicarea pare să vină de la sine şi noi, oamenii, o considerăm ceva firesc, o parte din ceea ce facem.

Dar comunicarea nu este atât de simplă precum pare adesea. Începem cu decodarea primelor plânsete, apoi îl învăţăm pe bebeluş să vorbească, să îşi exprime gândurile şi emoţiile. Şi chiar când credem că suntem pe aceeaşi lungime de undă, vin anii adolescenţei, când se pare că

ultimul lucru pe care şi-l doresc este să vorbească cu părinţii lor, cu noi. Gândurile lor devin o carte închisă. Dar comunicarea este absolut fundamentală pentru înţelegerea şi gestionarea vieţii în epoca digitală – şi noi trebuie să menţinem căile deschise.

Deci de ce este comunicarea atât de importantă? în primul rând, pentru că astfel putem ţine legătura cu copiii noştri. De unde să ştii ce face fiul sau fiica ta, dacă între voi nu există o comunicare raţională? Cum poţi spera să ai o influenţă asupra lor, dacă nu ţineţi legătura?

Se vor ivi întotdeauna conflicte şi neînţelegeri cauzate de comportamentul lor acasă, de prieteni, de rezultatele şcolare. În contextul lumii digitale, e foarte probabil ca neînţelegerile să fie cauzate de folosirea telefoanelor mobile, a laptopurilor, a tabletelor, a consolelor şi a internetului în siguranţă. Dacă nu există o comunicare bună, conflictele devin mai greu de rezolvat.

Mai presus de orice, comunicarea ne ajută să le transmitem copiilor valorile noastre. Pe măsură ce lumea virtuală li se deschide şi le sunt prezentate noi oportunităţi, este mult mai important să fim în stare să le împărtăşim principiile şi crezurile noastre. Căile deschise de comunicare sunt singura modalitate prin care ne putem menţine influenţa parentală.

Dar comunicarea nu e o stradă cu sens unic. Copilul, chiar şi copilul mic, are o influenţă asupra funcţionării ei. Şi comunicarea funcţionează mai bine dacă îi acordăm ascultătorului aceeaşi atenţie pe care i-o acordăm vorbitorului. Oricât de mici ar fi copiii tăi, dacă îi asculţi, te vor asculta şi ei. În capitolul acesta vom vedea cum putem comunica eficient cu adolescenţii şi copiii.

TOŢI SUNTEM DIFERIŢI

E ciudat, nu-i aşa? Am o fiică care nu se mai opreşte din sporovăială. Dacă ai fi în stare s-o asculţi, ar vorbi toată ziua. Vorbeşte chiar şi cu câinele, dacă nu e nimeni altcineva prin apropiere! Băiatul nu vorbeşte. Trebuie să îi scoţi vorbele cu cleştele.

Marie, mama a doi adolescenţi

Toţi cunoaştem asemenea situaţii. Un copil vrea să vorbească, altul e mult mai rezervat. Diferenţa aceasta este cauzată de diverse motive. În primul rând, fetele vorbesc mai mult decât băieţii. Fetele îşi dezvoltă limbajul de la o vârstă mai mică şi regula generală este că fetele sunt mai talentate la comunicarea verbală. Bineînţeles că există multe excepţii, dar în general limbajul pare să se dezvolte cu mai multă uşurinţă în cazul femeilor.

Toţi ştim că unii oameni sunt mai sociabili decât alţii. Uneori spunem despre oameni că sunt introvertiţi sau extrovertiţi. Extravertitului îi place compania altor persoane şi vrea să împărtăşească lucrurile cu alţii. Introvertitul preferă propria companie. Aceste diferenţe de personalitate se vor reflecta în modelele de comunicare.

Comunicarea se va dezvolta în funcţie de măsura în care simt copiii că sunt ascultaţi. Aici este important să observăm că, oricât de mult ar vrea un copil să vorbească, reacţia pe care o primeşte din partea părintelui va avea un impact asupra modului său de a comunica. Faptul că părintele răspunde sau nu va face o diferenţă încă din primele momente. Bebeluşul care încearcă să scoată un sunet va învăţa mai repede dacă părintele îi acordă atenţie.

VÂRSTA ŞI NIVELUL

De la primele încercări ale bebeluşului de a spune „mama” şi până la competenţele adolescentului de 17 ani care participă la o dezbatere despre cauzele încălzirii globale este o călătorie remarcabilă. Există câteva procese importante care au loc în acest timp, cum ar fi dezvoltarea vocabularului, învăţarea unei exprimări corecte gramatical şi aşa mai departe. Acestea pot fi marcate şi descrise în conformitate cu vârsta copilului. Totuşi trebuie să recunoaştem că dezvoltarea este un proces lent. De exemplu, veţi fi surprinşi să aflaţi că vocabularul unui tânăr de 14 sau 15 ani conţine cam 70% din cuvintele care formează vocabularul unui adult.

Pe măsură ce copilul se îndreaptă spre o lume mai complexă, întâlnind situaţii sociale noi, deprinderile de comunicare se vor dezvolta ca să facă faţă noilor relaţii. De exemplu, atunci când copilul întâlneşte pentru prima dată adulţi din afara familiei, cum ar fi educatoarea sau învăţătoarea, îşi dezvoltă competenţele de comunicare ca să poată face faţă noii relaţii. Copiii învaţă repede că, deoarece aceşti oameni le vorbesc diferit şi au adesea aşteptări diferite de cele ale părinţilor lor, şi ei trebuie să le răspundă în mod diferit. Acelaşi lucru poate fi spus despre un nou grup de colegi, în anii adolescenţei. Adolescenţii folosesc adesea argoul şi un limbaj al lor, ca să-şi exprime solidaritatea – „Arătăm cine suntem cunoscând şi folosind aceste cuvinte” – şi ca să-i excludă pe ceilalţi – „Nu înţelegi ce spunem” –, în special pe părinţi. Pe măsură ce sfera relaţiei se extinde, competenţele de comunicare se extind, ca să reflecte noile cerinţe sociale.

În interiorul familiei, comunicarea se va dezvolta ca să reflecte independenţa de gândire tot mai mare a copilului. Pe măsură ce i se prezintă mai multe alegeri şi decizii, copilul învaţă noi moduri prin care să-şi comunice dorinţele şi năzuinţele. Unul dintre elementele-cheie ale comunicării are de-a face cu destăinuirea. Cât de mult vrea copilul să spună şi cât ţine pentru el? Atunci când Sarah (vezi mai sus) spune: „Vreau să poată vorbi cu mine despre orice. Sunt convinsă că singurul mod de a-ţi creşte fiica în siguranţă este să vorbiţi amândouă despre orice”, o face fiindcă îşi închipuie că nu-şi poate face bine datoria de părinte dacă fiica ei nu-i spune totul. Bineînţeles că aşa ceva nu se va întâmpla.

PĂSTRAREA TĂCERII

Stătea în faţa noastră, cu feţişoara lui de copil de 5 ani mânjită de ciocolată, şi nega că a luat dulciurile din buzunarul meu. Era convins, evident, că e mai bine să nu vorbească decât să recunoască ce făcuse. Mi-a trebuit multă muncă de lămurire ca să înţeleagă că trebuia să fi

venit cu faţa curată – ca să zic aşa!

Mandy, mama unui băiat de 5 ani şi a altuia de 7 ani

Ştim că adolescenţii le spun părinţilor numai anumite lucruri, dar chiar şi copiii mici hotărăsc ce să spună şi ce să ţină pentru ei. În primii ani, copiii ştiu că sunt câteva lucruri pe care nu trebuie să le spună adulţilor. Lucrurile „necuviincioase” şi lucrurile care le-ar putea aduce necazuri sunt exemple evidente. Pe măsură ce cresc, noţiunile acestea se dezvoltă.

În ultimii zece ani, s-au făcut cercetări importante despre „managementul informaţiei”. Acesta este un termen care se referă la modul în care gestionează copiii şi tinerii fluxul de informaţie care circulă între ei şi părinţii lor, un lucru pe care îl facem toţi. Şi cercetările acestea ne-au permis să învăţăm cum anume copiii şi tinerii iau decizii privitoare la ce să le spună părinţilor şi cum anume acest proces se schimbă odată cu vârsta.

Cercetarea a arătat că:

De la vârsta de şapte sau opt ani, copiii se gândesc cum să gestioneze informaţiile; această competenţă se dezvoltă în timp.

Motivele pe care le oferă copiii şi tinerii pentru a decide ce şi cum să spună devin mai sofisticate odată cu vârsta.

Cu cât este mai mare copilul, cu atât va fi mai capabil să ţină cont de punctul de vedere al altor persoane.

Copiii, de exemplu, pot dori să separe activităţile de la şcoală de cele de acasă. Ceea ce se întâmplă între ei şi prietenii lor este personal şi treaba lor, astfel că pot să-ţi spună ceva din ce se întâmplă, dar să ţină „secrete” anumite aspecte, ca să simtă că ei controlează situaţia. De asemenea, copiii pot să-şi cenzureze relatările ca să nu-i îngrijoreze pe părinţi sau ca să nu fie mustraţi. De exemplu, dacă s-au întors acasă pe drumul lung ca să exploreze, în loc să vină pe drumul sigur pe care l-ai recomandat tu.

Cercetarea despre gestionarea informaţiei este unul

dintre cele mai bune exemple care arată de ce comunicarea este un proces în două sensuri, controlat în aceeaşi măsură de copil sau de tânăr, dar şi de părinte. Noi, adulţii, credem prea adesea că, dacă noi vorbim, noi îi spunem copilului cum sunt lucrurile sau cum ar trebui să fie. Dar este oare adevărat?

În multe situaţii, copiii şi tinerii nu sunt atenţi la tot ce se spune. Copiii pot să audă doar jumătate din cuvintele care sunt spuse. De exemplu, dacă îi spui unui copil de 5 sau 6 ani: „Mergem la supermarket. Nu vreau să alergi şi să ţipi aşa cum ai făcut ultima dată", e foarte probabil ca el să audă doar „să alergi", „să ţipi" şi „ultima dată". Sau: „Te rog să nu-ţi mai bagi boabe de fasole în nas, e periculos". Dar cuvintele care ajung la el şi conform cărora va acţiona probabil vor fi „fasole", „în „şi „nas".

Ei pot să-şi arate dezinteresul printr-o mulţime de comportamente – foindu-se, privind în altă parte, întrerupându-te. Părinţii pot răspunde ţipând, cerându-le să asculte sau chiar scuturându-i. Acţiunile vor avea un efect la fel de semnificativ ca şi cuvintele din cadrul acelei comunicări. Deci cum pot părinţii să se asigure că atât ei, cât şi copiii sunt ascultaţi în fiecare situaţie? O să explorăm câteva strategii – una dintre ele va fi Cum *să-ţi determini copilul să te asculte şi să facă ce îi ceri*. Aceasta se află la sfârşitul capitolului.

ASCULTAREA ACTIVĂ

Cred că primesc atenţie negativă. Te înfurii fiindcă le-ai spus-o deja de cinci ori şi primesc tot atenţia aceea negativă şi te fac să te concentrezi asupra lor, însă emoţiile tale sunt mult mai afectate decât emoţiile lor. Fiindcă, pentru ei, tu nu ai dreptate, nu ştii nimic, nu înţelegi, aşa că nu te ascultă. Pe când tu te gândeşti: de ce nu sunt în stare să port discuţia aceasta, să le explic acest lucru, să îi fac să vadă lucrurile ca mine şi să ajung la un rezultat?

Tony, tatăl a doi adolescenţi

Un aspect fundamental este acela că oamenii, inclusiv copiii, sunt mai predispuşi să asculte dacă sunt

siguri că şi cealaltă persoană îi ascultă pe ei. Copiii şi tinerii spun adesea că părinţii vor doar să *le vorbească*, dar nu ascultă punctul lor de vedere. Vorbirea şi ascultarea ar trebui să meargă mână în mână. Acest lucru subliniază importanţa impresiei pe care o creează vorbitorul, nu doar cuvintele care sunt rostite.

Pentru Tony, comunicarea înseamnă să-i facă pe fiii lui să-i accepte punctul de vedere. El nu se gândeşte la modul în care primesc adolescenţii comunicarea. E uşor să te laşi prins de propriile sentimente de iritare, dar rezultatul este adesea că nu poţi obţine ceea ce doreşti. Acest lucru arată cât de important este să te pui în locul ascultătorului. Ce se întâmplă în timp ce vorbeşti? Această conştientizare te va ajuta să formulezi mesajul în aşa fel încât să fie adecvat situaţiei şi să mărească şansele de a fi auzit.

Atunci când ascultăm activ, arătăm limpede că suntem ochi şi urechi la cealaltă persoană, încurajând-o astfel să se deschidă. Cheia este să păstrăm tăcerea, încurajându-l pe celălalt să se simtă în stare să ne vorbească. Folosim limbajul corporal ca să arătăm limpede că atenţia noastră este concentrată asupra interlocutorului. Folosim contactul vizual, ne întoarcem spre ei, ne aplecăm dacă este nevoie ca să fim la acelaşi nivel. Le dăruim atenţie totală, nu jumătate de ochi şi de ureche, în timp ce facem altceva. Evităm să încrucişăm braţele (asta le creează impresia că suntem închişi faţă de ei). Apoi, pe când celălalt vorbeşte, nu îl întrerupem, ci scoatem tot felul de zgomote – „aha” şi „mda” – şi arătăm prin semne că îl ascultăm şi vrem să continue.

Ascultarea activă poate fi surprinzător de dificilă. Vom vrea să îl întrerupem sau să preluăm controlul. Dacă reuşim să ne stăpânim nerăbdarea, ne vom simţi surprinzător de puternici.

ASCULTAREA REFLEXIVĂ

Cu ascultarea reflexivă facem un pas mai departe. Limbajul corporal este acelaşi şi regulile de a nu întrerupe

rămân în picioare. Dar acum verificăm dacă am înţeles repetând ceea ce ni s-a spus: „Deci spuneai că…”, „Am dreptate să cred că te-ai referit Ia…” în cazul copiilor mici, care se luptă să folosească diverse cuvinte sau propoziţii una după alta, vom aştepta pur şi simplu să termine, apoi vom repeta cuvintele lor. Şi nu trebuie să râdem sau să ne amuzăm de încercările lor, ci să fim răbdători cu eforturile pe care le fac.

Atât în ascultarea activă, cât şi în cea reflexivă, părintele şi copilul trebuie să vorbească pe rând şi să se bucure de şansa de a fi ascultător sau vorbitor pentru un timp la fel de lung. Tu asculţi, ei vorbesc, apoi ei ascultă şi tu vorbeşti. Astfel, amândoi vă veţi bucura de această experienţă, ştiind că va exista o perioadă în care tu vei stăpâni ringul şi nu vei fi întrerupt, apoi alta în care va trebui să asculţi şi nu vei putea întrerupe. Ne vom opri mai mult asupra ascultării active şi reflexive şi vom sugera un exerciţiu în ultimul capitol, O *strategie digitală familială*.

BLOCAJE ŞI FILTRE

Fie că ne dăm seama, fie că nu, atunci când comunicăm instalăm o serie de blocaje şi filtre. Filtrele acestea moderează mesajul comunicat. Un filtru care joacă un rol important în orice conversaţie poate fi puterea relaţiei. Simpla întrebare: „Ai terminat sarcina aceea?” poate fi auzită în moduri cu totul diferite atunci când un adult îşi întreabă partenerul, un şef întreabă un angajat sau un părinte întreabă un copil. În primul caz, poate fi considerată o întrebare binevoitoare. Dar în celelalte două, angajatul şi copilul pot simţi că cel care întreabă declară de fapt: „Te întreb ca să arăt că am putere asupra ta”, şi acest lucru poate produce resentimente şi rezistenţă.

Alt filtru care operează adesea în cazul tinerilor este acela al aşteptărilor. Dacă cineva se aşteaptă la un mesaj cu un anume subiect, asta va auzi, chiar dacă intenţia nu era deloc asta, O fată care se aşteaptă ca mama ei să o cicălească din cauza dezordinii din dormitor va auzi acest mesaj, chiar dacă mama va dori să vorbească despre cu

totul altceva, astfel că o invitaţie iubitoare de a merge la cumpărături, care începe cu: „Când termini de făcut ordine în dormitor în dimineaţa aceasta... „poate provoca ţipete, izbucniri şi uşi trântite, fiindcă se aşteaptă să fie sâcâită din cauza stării camerei şi nu te lasă să termini cu „... nu vrei să mergem la cumpărături?”

Există moduri în care poţi scăpa de aceste blocaje şi filtre. De exemplu, poţi depăşi atât aşteptările, cât şi filtrele, dacă te obişnuieşti să pui întrebări deschise. O întrebare închisă este una la care se poate răspunde cu da, nu sau cu un mormăit. Şi

Părinţii? i tehnologia digitală întrebarea închisă este de obicei cea în care părintele a luat deja decizia în privinţa răspunsului sau o întrebare la care nu există un răspuns. „Ce oră de venit acasă e asta?” este una dintre ele, la fel şi: „Chiar vrei să ieşi îmbrăcat aşa?”

În schimb, cu o întrebare deschisă ne asigurăm că îl încurajăm pe copil să se gândească la ce trebuie să spună şi să răspundă cât mai detaliat, arătându-i în acelaşi timp că nu avem nicio aşteptare şi niciun plan referitor la răspuns. O întrebare închisă poate fi: „Ai învăţat mult astăzi la şcoală?” O întrebare deschisă va fi: „Povesteşte-mi ce-ai făcut azi ” întrebările închise tind să îi îndrume pe copii spre direcţia pe care am ales-o noi. Când laşi uşa deschisă, vei fi surprins de ceea ce aleg să-ţi spună, să te întrebe sau să împărtăşească ei cu tine.

SPOROVĂIALĂ ZILNICĂ

Am văzut că uneori e greu să comunic cu fiica mea. Simt că nu mă ascultă şi că nici eu n-o ascult. Mă simt prinsă în lumea mea. Mă întorc de la muncă şi sunt obosită, am vorbit toată ziua şi am nevoie de o pauză şi de un timp pentru mine, iar ea nu simte asta. Acelaşi lucru se întâmplă şi în sens invers – eu nu sunt destul de sensibilă la nevoile ei. În punctul acesta, comunicarea tinde să se întrerupă.

Hamza, mama unei fete de 13 ani şi a unui băiat de 11 ani

Mai multe studii din ultimii ani au avut în vedere bunăstarea şi fericirea copiilor din Europa şi din ţările dezvoltate. Unul dintre ele, raportul realizat de Innocenti Research Centre[27] pentru UNICEF, a verificat o serie de indicatori. Aceştia includeau un stil de viaţă sănătos, comportamentele de risc, dar şi relaţia cu familia şi prietenii. Şi aşa cum îi întrebau pe copii dacă luau prânzul cu părinţii mai mult de o dată pe săptămână, i-au întrebat şi dacă părinţii îşi petreceau timpul „doar vorbind" cu ei. Marea Britanie a ocupat locul de vârf la aceşti indicatori şi la bunăstarea şi fericirea copiilor.

Dacă te străduieşti să vorbeşti cu ei şi despre alte probleme, în afară de lucrurile pe care ai dori să le facă – temele, treburile casnice, respectarea regulilor –, copiii nu se vor aştepta să fii mereu „pe urmele lor". Dacă le vei cere părerea despre dramele despre ecran sau despre jocurile pe care le joacă, sau despre cum ar rezolva problemele cu care te lupţi, sau dacă îi vei invita să îţi spună ce fel de zi au avut, s-ar putea să se oprească câteva minute şi să-ţi vorbească.

Odată ce văd că interacţiunea nu se va transforma într-o predică sau într-un interogatoriu, s-ar putea să fie mai pregătiţi să discute despre rezolvarea temelor de acasă, despre curăţenia din cameră sau despre nişte excursii amuzante.

COMUNICAREA NONVERBALĂ

După cum am arătat deja, comunicarea nu implică numai vorbirea. Foarte multe informaţii pot fi comunicate prin gesturi, tonul vocii, contactul vizual, poziţia corpului şi aşa mai departe. Aceasta se numeşte adesea comunicare nonverbală. Toate lucrurile acestea transmit un mesaj la fel de puternic ca şi cuvintele efectiv folosite. Poţi folosi cuvinte foarte rezonabile, totuşi prin comunicarea ta nonverbală poţi arăta clar că eşti foarte furios. Să luăm de exemplu cuvintele: „Te ascult". Poţi să încerci să spui

27 Un centru de cercetări inaugurat în 1988 în Florența, Italia, care susține drepturile copiilor din toată lumea.

aceste cuvinte în mai multe moduri. Vei afla că până şi o uşoară accentuare a unui cuvânt dă propoziţiei un înţeles diferit! E surprinzător cât de multe poţi transmite prin tonul vocii.

Nu e suficient să fim atenţi la ceea ce spunem. E încă şi mai important modul în care spunem lucrurile, iată o modalitate uşoară de a recunoaşte importanţa felului în care ne transmitem ideile. Gândiţi-vă la felul în care sunt spuse glumele sau povestioarele amuzante. Sunt persoane care te pot face să te tăvăleşti pe jos de râs cu o glumă sau o povestire. Dar altă persoană poate spune exact aceeaşi anecdotă sau glumă, fără niciun efect. Ce se întâmplă? Ei bine, conform unor studii, înţelesul nu rezidă doar în ceea ce rostim.

Mai puţin de 10% din ceea ce transmitem vine prin intermediul cuvintelor. Mai mult de o treime vine „paralingvistic”, adică prin tonul vocii sau prin modul în care rosteşti cuvintele. Poţi să spui: „Dumnezeule, ce colorată e chestia asta!”, sau „O să răceşti de moarte în simulacrul ăsta de rochie!”, sau „Arăţi drăguţ!” Cuvintele pe care le foloseşti pot fi mai puţin semnificative decât tonul vocii, accentuarea unor anumite cuvinte, gradul de emoţie pozitivă sau negativă pe care o foloseşti. Un părinte iubitor, care are o relaţie bună cu fiul sau fiica sa, poate provoca o reacţie total diferită de cea provocată de un părinte critic şi aspru, care foloseşte exact aceleaşi cuvinte.

Diferitele grade de dezgust, sarcasm, batjocură, îndepărtare, judecată sau furie din vocea ta pot transforma o simplă declaraţie într-o confruntare – cuvinte furioase, uşi trântite, lacrimi. Totuşi, cu oarecare practică, putem monitoriza felul în care spunem lucrurile, dar şi mesajele pe care le transmite trupul nostru, ca să ne asigurăm că orice comunicare dintre noi şi copiii noştri devine o discuţie, nu o ceartă.

Un aspect important al comunicării nonverbale, în special cu adolescenţii, are de-a face cu sincronizarea. Cei

mai mulţi dintre părinţi ştiu că există momente bune de a aborda un subiect spinos, cu un adolescent, şi momente proaste. Bineînţeles că acest lucru este adevărat în privinţa oricărei comunicări, dar din cauza subiectelor discutate, sincronizarea este deosebit de importantă în acest context. Merită să găseşti un timp care să îi convină adolescentului dacă vrei să vorbeşti despre ceva important

Adesea scăpăm o declaraţie, o acuzaţie, o cerere chiar în timp ce adolescentul este gata să iasă din cameră, să plece în oraş sau să se ducă la culcare. În cele mai multe cazuri, acest lucru se întâmplă din cauză că ne gândim la lucrul respectiv şi fierbem în sinea noastră un secol, apoi ne pierdem răbdarea. Deci, atunci când ştim că avem ceva de spus, cel mai bine este să ne gândim ce vom spune şi cum vom spune şi apoi să alegem momentul. După cum ştiu toţi părinţii, adolescenţii aleg adesea exact momentul cel mai nepotrivit, cum ar fi miezul nopţii, ca să îşi deschidă inima. Totuşi, dacă prinzi momentul propice, răsplata poate fi pe măsură. Poţi să auzi lucruri care nu ar fi rostite în niciun alt moment. Dar adesea e mai bine să spui: „Mi-ar plăcea să vorbim, putem să ieşim undeva mâine? Să găsim o oră potrivită şi să vorbim atunci!”

CUM AFECTEAZĂ EMOŢIILE COMUNICAREA

Trebuie să spun că, atunci când te iei la ceartă cu ei şi îţi zic lucruri foarte supărătoare, tu poţi spune ceva care nu e la fel de rău, dar care îi afectează profund. Când ne certam odată am spus: „Acum îmi aminteşti de tatăl tău” şi a fost cel mai rău lucru pe care l-aş fi putut spune. A fost nevoie să treacă şase luni până să-şi deschidă inima şi să-mi dau seama ce efect dăunător avusese propoziţia aceea. Aşa că le spun oamenilor să aibă grijă cu lucrurile negative pe care le rostesc!

Bethany, mama unui băiat vitreg de 14 ani şi a unei fete de 8 ani

Până acum am abordat comunicarea într-un mod foarte raţional. Totuşi nimeni nu poate fi tot timpul raţional. Adesea, emoţiile ne stau în cale, mai ales în

relaţiile dintre părinţi şi copii. Este important să recunoaştem că anumite sentimente, cum ar fi oboseala, iritarea sau frustrarea, pot juca un rol important, afectând comunicarea.

Mulţi părinţi spun că se simt frustraţi. Uneori, simţi că un copil sau un adolescent nu te ascultă, ignorând deliberat ceea ce îi spui. Frustrarea aceasta va afecta funcţionarea comunicării. Cu cât eşti mai frustrat, cu atât îţi este mai greu să asculţi cu atenţie sau să ţii seama de punctul de vedere al interlocutorului. În aceste situaţii, propoziţiile care încep cu „eu” te pot ajuta. Vom vorbi mai mult despre ele imediat.

Uneori, în situaţii în care emoţiile sunt foarte puternice, conflictele pot să se înteţească. Argumentele vin unul după altul, fiindcă furia se ascunde în spatele cuvintelor şi, odată ce rosteşti unele lucruri, nu le mai poţi lua înapoi şi ai nevoie de timp ca să poţi îndrepta situaţia.

Este important să recunoaştem că uneori părintele nu vrea să audă ce are de spus tânărul. În situaţiile ideale, părinţii vor să-şi asculte fiul sau fiica. Totuşi uneori e foarte greu să faci asta. De exemplu, o mamă ştie foarte bine că fiica ei vrea s-o găsească acasă când se întoarce de la şcoală, dar cerinţele slujbei ei fac acest lucru imposibil. Atunci aceasta devine o tensiune nerostită între ele. Fiica vrea să se „plângă” de situaţie, în timp ce mama nu vrea să audă. În asemenea împrejurări e nevoie de multă putere din partea părintelui ca să permită o asemenea discuţie.

Nu există un răspuns uşor pentru asemenea probleme. Dar înţelegerea unor lucruri care s-au spus aici despre comunicare ne poate ajuta. Emoţiile, în special cele negative, pot juca un rol foarte important în relaţiile dintre părinţi şi tineri. Puterea de a face un pas înapoi, de a respira adânc şi de a face o pauză de câteva minute este adesea cea mai bună modalitate de rezolvare a acestor situaţii. Este important, de asemenea, să ne amintim că sentimentele de frustrare şi furie ale copilului pot fi cauzate şi de lumea sa emoţională, nu doar de tine ca

părinte.

Merită să fii atent la tonul vocii atunci când le vorbeşti copiilor. Dacă este adesea nerăbdător, plictisit sau sarcastic, copilul tău va fi mai puţin dispus să te asculte. O mamă şi-a venit în fire atunci când era în mijlocul unei cuvântări iritate, iar fiica cea mică i-a spus destul de acru: „Vorbeşte frumos, mami, te rog… „A trebuit să admită că fiica ei avea dreptate şi după aceea a avut mai multă grijă de tonul vocii. La urma urmei, ei fac ce faci tu, nu ce spui tu – dacă vrei un anumit comportament, trebuie să îi oferi tu modelul.

Trebuie să ţii minte următoarele lucruri:

Emoţiile pot afecta buna comunicare – emoţiile tale şi emoţiile lor. Oboseala, frustrarea şi iritarea din ambele părţi vă pot sta în cale.

Fii conştient că, dacă nu îţi controlezi emoţiile, vei ajunge să spui lucruri pe care le vei regreta.

Poate că nu vrei să auzi ce are de spus tânărul – uneori va trebui să ţii seama de plângerile lui, dacă vrei ca el să le asculte pe ale tale.

Nu e vorba întruna doar despre tine! Adesea, părintele şi copilul pot ajunge să se certe din cauza unor elemente din alte domenii ale vieţii lor.

Tinerii fac ce faci tu, nu ce spui tu. Dacă vrei să se poarte frumos, trebuie să le oferi un exemplu, nu doar să le-o ceri.

Părinţii şi tehnologia digifală CUM NE DESCURCĂM ATUNCI CÂND COPIII ÎNŢELEG GREU?

Există câteva probleme comune ale copiilor care încearcă să se facă înţeleşi sau auziţi, dar dacă le tratăm aşa cum trebuie, nu vom ajunge la conflict sau comportamente rele, cum ar fi:

Copiii ştiu ce vor, dar nu-şi găsesc cuvintele. Aşa că îşi vor face de cap sau se vor purta urât ca să îţi atragă atenţia, dar nu vor fi în stare să spună de ce. Ce ar trebui să facem? Să ne dăm seama că putem identifica nevoia, dacă le acordăm atenţie. Comportamentele rele sunt

cauzate întotdeauna de sentimente rele, aşa că un copil care îşi face de cap, scâncind sau plângând, are de obicei o nevoie care trebuie împlinită. Foloseşte-ţi cunoştinţele despre ei şi convinge-i cu propriile cuvinte ca să descoperi problema.

Copiii te întrerup adesea când faci ceva sau când vorbeşti cu altcineva, mai ales la telefon. Ce ar trebui să facem? Dacă se întâmplă iar şi iar, va trebui să te întrebi dacă toate aceste lucruri sunt la fel de esenţiale cum este copilul tău şi dacă trebuie să te mai concentrezi asupra lor. La urma urmei, ce e mai important? Dacă simţi că pretinde prea mult, spune-i: „Aşteaptă. E ora adulţilor/Vreau să termin cu asta. Vin imediat la tine”. Când poţi găsi un moment bun, spune-i: „Acum spune-mi: despre ce este vorba?”

Copiii simt adesea că nu pot aştepta – pentru ei, e acum sau niciodată. Şi e posibil să se teamă că vor uita ce voiau să spună sau cum s-o spună dacă nu o fac CHIAR ACUM. Ce ar trebui să facem? Ar trebui să le acorzi atenţie dacă vezi că se străduiesc. Dacă tu crezi că au ajuns în punctul în care devine o lecţie valoroasă pentru ei, spune: „Reţine gândul acesta până când sunt pregătit”. Dacă au uitat, data viitoare învaţă-i să-l repete până le acorzi atenţie.

Copiii pot căpăta obiceiul de a scânci sau de a se smiorcăi. Adesea funcţionează – e ca o unghie pe o suprafaţă sticloasă, iar reacţia noastră este să o oprim. Rezultatul pe termen lung va fi că vor încerca din nou, fiindcă a funcţionat. Ce ar trebui să facem? Spune: „Vorbeşte frumos, te rog. Nu pot să înţeleg ce spui dacă foloseşti vocea asta”.

Copiii par să vorbească întruna. Întrebări nesfârşite, vorbărie fără limite. Uneori îţi doreşti să răguşească şi să ai puţină pace. Dar faza aceasta nu durează atât de mult cât crezi. Odată ce ajung adolescenţi, sau chiar preadolescent, nu mai vorbesc – sau, cel puţin, nu cu tine. Ce ar trebui să facem? Bucură-te de acest lucru, cu

răbdare şi cu un zâmbet. E bine să fii centrul universului pentru cineva.

Uneori, copiii nu vor să vorbească. După ce ies în lume şi îşi fac prieteni, vor să-i ţină pentru ei. Sau se simt sfâşiaţi la hotarul dintre grupul de joacă şi grădiniţă sau dintre şcoală şi casă şi încearcă să ţină cele două lumi separate, clare în mintea lor. Ce ar trebui să facem? Poate trebuie să foloseşti întrebări deschise şi o ascultare activă şi reflexivă, ca să îi ajuţi să se simtă în siguranţă şi să se deschidă.

IMPORTANŢA DECLARAŢIILOR DE TIP. EU

Când eşti necăjit sau supărat pe copilul sau adolescentul tău, e uşor să devii critic. Simţi că fiul sau fiica ta s-a comportat urât, că a fost egoist/ă sau nepăsător/nepăsătoare. În aceste situaţii, celor mai mulţi dintre părinţi le este greu să nu dea vina pe tânăr.

Te trezeşti spunând: „Mă scoţi din minţi”, „Ar trebui să ai mai multă grijă”, „Eşti atât de egoist”, „E numai vina ta”.

Oamenii care au o experienţă îndelungată cu privire la înlesnirea comunicării au arătat că învinuirea interlocutorului înseamnă stoparea comunicării. Celălalt intră în defensivă şi nu mai vorbeşte. Sau se supără mai tare şi cearta se înteţeşte.

O abordare diferită este folosirea declaraţiilor de tip „eu”. Acest lucru înseamnă să ai grijă să îţi limitezi declaraţiile la emoţiile proprii. Nu acuzi şi nu învinuieşti, îţi declari pur şi simplu sentimentele: „Sunt supărat din cauza celor întâmplate”, „Situaţia asta mă face să mă simt necăjit/trist/frustrat etc”. Nu vorbeşti despre celălalt, vorbeşti despre tine. Acest lucru vă va permite să fiţi mai deschişi unul cu altul.

Vei vedea că folosirea declaraţiilor care încep cu „eu” te va ajuta să ţii deschise canalele de comunicare, chiar dacă în adâncul inimii ai emoţii puternice. Dacă poţi să-ţi controlezi propriile sentimente, celălalt poate face acelaşi

lucru, fără să devină defensiv. La început e greu, dar încearcă. Toţi cei care au folosit declaraţiile de tip „eu” au confirmat impactul lor asupra comunicării.

Când foloseşti o declaraţie de tip „eu”:

spui precis ceea ce doreşti îţi dai şansa de a recunoaşte şi a spune cum te simţi poţi să îi ajuţi pe ceilalţi să înţeleagă ce vrei eşti clar, onest şi direct poţi să-ţi spui părerea fără să învinuieşti, să critici sau să-i judeci pe alţii

Folosirea declaraţiilor de tip „eu” respectă interlocutorul şi punctul său de vedere. Te ajută să spui ce simţi şi ce vrei, dar nu îl face pe celălalt să simtă că el este problema. Astfel, amândurora vă va fi mult mai uşor să găsiţi o soluţie – tinerii vor simţi că sunt parte a soluţiei, nu doar a problemei să vă asumaţi responsabilitatea şi să acţionaţi pozitiv.

S-ar putea să treacă un timp înainte de a vă obişnui cu folosirea declaraţiilor de tip „eu”. Celor mai mulţi dintre noi li s-a spus toată viaţa că e egoism sau îngâmfare să spui „eu”. Însă folosindu-le întruna vei vedea că funcţionează şi că ambele persoane implicate în discuţie se simt mai bine.

O declaraţie de tip „eu”:

descrie un comportament care ţie ţi se pare dificil explică efectele pe care le are acesta asupra ta îi spune interlocutorului cum te simţi din această cauză îl invită să căutaţi împreună o soluţie

De exemplu:

Când mă întorc acasă şi văd că nu ţi-ai făcut treburile casnice, mă simt cu adevărat supărat şi furios. Simt că nu îmi acorzi nicio importanţă şi nu mă asculţi. Mi-ar plăcea să-ţi faci treburile casnice pe care le-am stabilit, atunci când le-am stabilit. Dacă ai o problemă în privinţa asta, hai să o discutăm.*

În dialogurile cu adolescenţii, folosirea declaraţiilor de tip „eu” poate transforma conflictele într-o discuţie, fiindcă respectă punctul de vedere al celuilalt, dar şi capacitatea şi dispoziţia sa de a negocia şi de a ajunge la

un compromis.

COMUNICAREA
ŞI ANII ADOLESCENŢEI

Mama îmi spune adesea: „De ce nu vorbeşti despre problemele tale?” Eu îi răspund: „Vorbesc. Doar că nu vorbesc cu tine, vorbesc cu prietenele mele”. Vorbesc cu mama despre unele lucruri, dar nu în momentul în care se întâmplă. îi spun despre lucrurile acestea după ce s-au întâmplat, după ce le-am pus în ordine pentru mine însămi. Cred totuşi că ea vrea să i le spun, dar nu pot.

O fată de 15 ani

De-a lungul capitolului am vorbit atât despre copii, cât şi despre adolescenţi, dar trebuie să spunem acum câteva lucruri despre stadiul adolescenţei. Dintr-o mulţime de motive, comunicarea devine o provocare specială în această perioadă. Adolescenţii lasă adesea impresia că nu vor să vorbească cu părinţii lor, şi aceasta poate fi o experienţă foarte frustrantă. Părinţii spun: „Cum pot să-mi fac fiul sau fiica să vorbească cu mine?” De ce trebuie să fie aşa? Ce zace în spatele mormăielilor, tăcerilor, certurilor?

Primul lucru pe care trebuie să-l spunem este că, în acest context, comunicarea reflectă o schimbare în echilibrul puterii dintre adult şi tânăra persoană. Pe măsură ce devine mai matur şi doreşte să îşi exprime independenţa, tânărul sau tânăra începe să ocupe un rol mai activ în modelarea comunicării. Acest lucru poate fi observat în diverse moduri. Adolescentul:

vrea să vorbească doar în anumite ocazii nu vrea să vorbească deloc se enervează dacă este supus unui interogatoriu e mai interesat de argumentare decât de ascultare

Schimbarea aceasta în echilibrul puterii se reflectă în multe aspecte diferite ale comunicării. Ca rezultat al schimbărilor fizice şi emoţionale majore din pubertate, există multe transformări şi multă nesiguranţă. Din cauza aceasta, sunt ocazii în care tinerii simt nevoia de a deţine

controlul. Vorbesc, dar la timpul lor şi în felul lor. Aceasta are de-a face, în parte, cu lipsa de încredere, dar şi cu emoţiile confuze. Ambii factori afectează posibilitatea unei discuţii deschise, chiar în momentul în care părinţii vor să discute despre un lucru anume.

În plus, e important să recunoaştem că în timpul acestor ani tinerii au nevoie de un grad mai mare de intimitate, ca să îşi poată rezolva singuri problemele. Ei vor să fie indivizi independenţi, care cresc, se maturizează şi devin adulţi. Dacă încerci să fii independent, nu ai cum să le spui părinţilor tot ce ţi se întâmplă.

GESTIONAREA LUMII DIGITALE – DE CE CONTEAZĂ COMUNICAREA

Odată ce ai recunoscut că adolescenţii doresc în mod special să controleze comunicarea dintre voi şi au nevoie de acest lucru, poţi să vezi cât de important este să fii atent la acţiunile lor din lumea digitală sau chiar să le supraveghezi. Fiindcă vor să îşi demonstreze individualitatea şi chiar au nevoie să arate că s-au separat de tine şi că sunt legaţi de grupul colegilor lor, adolescenţii vor dori să gestioneze ei comunicarea cu părinţii. Mediul digital şi lumea digitală devin atât de importante din cauză că simt că le pot stăpâni şi înţelege. Unul dintre principalele mesaje ale acestei cărţi este acela că părinţii trebuie să rămână implicaţi şi interesaţi în activităţile virtuale ale copiilor lor. Dar aceasta poate impune provocări deosebite, şi multor părinţi li se pare o sarcină imposibilă. Implicarea în lumea digitală e o luptă atât de mare pentru părinţi din cauză că:

Există un mare decalaj între capacităţile lor şi cele ale copiilor lor: Adesea, se pare că tinerii şi copiii înţeleg lumea digitală, în timp ce mulţi dintre părinţi nu o înţeleg – sau cel puţin nu atât de bine – sau nu o folosesc cu aceeaşi uşurinţă. Tinerii navighează cum vor, părând să ştie exact ce fac, în timp ce mulţi părinţi par depăşiţi.

Pare să fie o limbă străină: Cuvintele folosite, aşezarea în pagină, imaginile – toate acestea pot părea de

nepătruns pentru mulţi adulţi. De exemplu, este greu pentru cineva care nu joacă să înţeleagă ce implică unele jocuri online. Pentru mulţi părinţi, poate părea o altă lume, cu un acces foarte dificil.

Tinerii îşi îndepărtează părinţii: Adesea, tinerii refuză amestecul părinţilor. Aceasta este lumea lor, în care se simt puternici şi capabili, spre deosebire de lumea reală. E ceva care le aparţine şi vor să păstreze lucrurile în felul acesta. Acest lucru se aplică mai ales în anii adolescenţei, dar se poate întâmpla şi în cazul copiilor. Dacă tânărul sau copilul doreşte să îşi ţină activităţile online pentru el, părinţilor le va veni foarte greu să găsească un limbaj comun şi să păstreze dialogul deschis.

Toate aceste provocări arată de ce o comunicare bună este fundamentală pentru gestionarea lumii digitale. Părinţii trebuie să se asigure că ştiu ceva despre tehnologie şi ceva despre conţinutul jocurilor şi noile website-uri. Acest lucru depinde însă de cooperarea dintre adult şi tânăra persoană. Părinţii pot să fie atenţi la activităţile pe care le face fiul sau fiica lor online, dar e greu să faci asta, dacă în familie nu există o comunicare continuă.

În capitolul precedent – parentajul pozitiv – am vorbit despre stabilirea limitelor şi întocmirea regulilor. Acest lucru înseamnă că părinţii trebuie să joace un rol activ în monitorizarea oricărui aspect din viaţa copiilor şi ceea ce se întâmplă în lumea digitală nu face excepţie. Părinţii trebuie să ştie ce pot accesa tinerii şi cum şi să stabilească, de comun acord, anumite norme în privinţa timpului petrecut în faţa ecranului. Aici ar trebui să se includă locurile de unde au voie să acceseze conţinuturile media, tipul acestor conţinuturi, durata şi momentele din zi.

În capitolul 11 vom vorbi mai mult despre modalităţile de control ale folosirii internetului şi despre cum îi putem convinge pe tineri să accepte acest control. Comunicarea este piesa centrală a unui parentaj eficient

şi, prin intermediul comunicării, îi putem face pe tineri şi pe copii să navigheze în siguranţă pe internet. Internetul este un teren de joacă, cu atât de multe lucruri emoţionante, interesante şi folositoare. Ca să fie cu adevărat plăcut, trebuie să aibă un grad de risc – dacă e prea domesticit, e plictisitor. Dar dacă nu are nicio regulă, e periculos. Dacă suntem în stare să purtăm conversaţii adevărate cu tinerii şi copiii noştri – dacă ascultăm la fel de mult cât vorbim, dacă auzim în măsura în care suntem auziţi, dacă putem să întocmim reguli, dar să le îmbunătăţim atunci când există un motiv întemeiat –, putem să îi ajutăm să navigheze în siguranţă şi să păstreze tot ce este bun din ce le este oferit. Acesta este scopul acestei cărţi.

Poţi încerca şi tu! – ««*» «Cum *să îţi convingi copilul să te asculte şi să facă ce îi ceri* Această strategie poate fi folosită în orice situaţie, dar ne vom uita la scenariul „mersul la supermarket”. Ştii că trebuie să mergi, te grăbeşti să termini lista de cumpărături şi copilul se joacă sau se uită la TV. De obicei, cu câteva minute înainte sau chiar în ultima clipă îi spui să se pregătească. Poţi încerca chiar să îi spui că vei ieşi în curând, dar fără să te ia cineva în seamă. Aşa că părinţii pot încerca următorul lucru. La început li se va părea stânjenitor, şi artificial, şi incomod. După câteva repetiţii şi succese, vei vedea cât de folositor este să faci lucrurile aşa.

Cu *douăzeci de minute înainte de plecare*: du-te acolo unde e copilul tău, apleacă-te la nivelul lui, atinge-l pe genunchi, pe umăr sau pe braţ, rosteşte-i numele şi aşteaptă până se stabileşte un contact vizual. Aşa asiguri comunicarea faţă în faţă – o mare îmbunătăţire faţă de ţipatul de la uşă. Aceasta arată respect şi disponibilitatea de a asculta şi înseamnă că şi el va asculta şi va face ceea ce spui. Astfel, interacţiunea va avea două direcţii – tu te asiguri că el te ascultă, arătându-ţi în acelaşi timp disponibilitatea de a-l asculta. Apoi spune-i: „Vom merge la cumpărături. Vrei să vii să mă ajuţi să scriu lista? O să

plecăm în 20 de minute”. Apoi spune-i copilului să repete ce l-ai întrebat: „Ne-am înţeles?” Dacă nu repetă imediat, poţi să adaugi: „Deci ce facem?” Când va răspunde, mulţumeşte-i.

Dacă spune că vrea să se joace în continuare sau să se uite la televizor sau să facă orice altceva, mulţumeşte-i că ţi-a răspuns şi spune-i: „Bine. O să plecăm în douăzeci de minute. O să fii gata atunci?” S-ar putea să trebuiască să negociezi, să amâni plecarea cu câteva minute pentru ca el să aibă timp să înregistreze programul pentru mai târziu sau să găsească un moment convenabil în care să pună pauză. Dacă îl inviţi direct, s-ar putea să fie mai dispus să vină în bucătărie şi să te ajute sau să staţi de vorbă – în cazul acesta, treaba e rezolvată.

Cu 15 *minute înainte de plecare*: intră, repetă aplecarea, atingerea, numirea şi contactul vizual şi spune: „Cincisprezece minute, bine?”

Cu *10 minute înainte de plecare*: „Mai sunt 10 minute; vei fi gata, da?”

Cu 5 *minute înainte de plecare*: „Cinci minute – ia-ţi haina”. Din nou, mulţumeşte-i când face ceea ce i se cere. Păstrează contactul vizual – aminteşte-ţi să foloseşti numele copilului şi atinge-l pe umăr, pe braţ sau pe genunchi ca să creezi legătura.

Decolarea! Dacă nu vine în fugă, du-te înapoi, strigă-l pe nume, îmbrăţişează-l şi spune-i: „Plecăm imediat!” Dacă e ţâfnos, fii înţelegător: „E o corvoadă, dar gândeşte-te câte putem vedea pe drum! Căutăm nişte unicorni?” Dacă nu vrea să vină, continuă cu pregătirile – nu te lăsa atras într-o ceartă. Dacă păstrezi legătura cu el, eşti bine dispus şi calm, chiar şi cel mai ţâfnos şi morocănos copil va veni cu tine. Dacă eşti stăpân pe situaţie, în loc să-l târăşti după tine, lucrurile se vor schimba mult – atunci când li se cere să ia pachetele pe de rafturi sau, dacă pot să citească, să ţină lista şi să taie lucrurile de pe ea, copiii nu vor mai avea nici timp, nici chef să alerge prin supermarket ţipând.

Dacă faceţi din asta o acţiune în comun, bosumflările

şi mofturile vor dispărea. Şi, din nou, mulţumeşte-i întotdeauna copilului cu aprecieri descriptive atunci când te ascultă: „M-ai ajutat cu lista, ţi-ai luat haina şi ai venit la uşă când te-am chemat-îţi mulţumesc!”

Puncte-cheie pe care să ţi le aminteşti:

Du-te în camera lor, stai lângă ei.

Foloseşte-le numele.

Stabileşte un contact fizic şi un contact vizual.

Spune limpede ce vrei.

Cere-le să repete, ca să ştii că te-au auzit şi înţeles.

Fii pregătit să asculţi şi să negociezi.

Repetă la anumite intervale de timp.

Mai presus de toate, mulţumeşte-le de fiecare dată când te ascultă, cu aprecieri descriptive.

Găsirea unui limbaj potrivit funcţionează din momentul în care copiii cresc şi te pot înţelege, chiar din şcoala primară. De fapt, poţi folosi un asemenea stil cu adolescenţii şi chiar cu partenerii recalcitranţi. „Masa e gata în zece minute, se termină programul până atunci sau îl înregistrezi?”

Ca un exemplu personal, Suzie a folosit metoda Cum *să îţi convingi copilul să te asculte şi să facă ceea ce îi ceri* pentru a pregăti o masă importantă în familie:

„Mai erau 20 de minute până la masa de Crăciun, dar în loc să-i spun nepoatei mele de 6 ani să se pregătească, am rugat-o să-i transmită acest mesaj bunicului. Cu 15, 10 şi 5 minute înainte, a fost încântată să meargă să le aducă aminte că trebuiau să termine jocul, apoi să facă curat şi să se ducă să se spele pe mâini. Acest lucru însemna că ea era pregătită şi în acelaşi timp implicată – s-a distrat foarte bine să fie ea cea care îşi menţine bunicul în alertă şi controlează situaţia”.

10

COPARENTAJUL – TEHNOLOGIA DIGITALĂ ATUNCI CÂND FAMILIA TA E SEPARATĂ

Familiile pot avea orice formă şi mărime: de la un adult şi un copil la orice combinaţie de adulţi şi copii legaţi

prin naştere, adopţie, plasament sau părinţi vitregi, trăind sub acelaşi acoperiş ori în case diferite. Până acum nu am vorbit despre aranjamentele pe care le-aţi putea face, deşi ne-am adresat familiilor care locuiesc împreună. De fapt, tot ce am spus se poate aplica oricărei familii, oricare ar fi forma ei. Totuşi familiile care locuiesc separat pot înfrunta provocări deosebite atunci când este vorba despre gestionarea mediului digital, iar noua tehnologie vă poate oferi beneficii deosebite, dar şi neajunsuri notabile.

CE E CORECT PENTRU TINE ŞI CE E CORECT PENTRU El

Când am terminat cu divorţul, m-am gândit că nu vreau să-l mai văd niciodată. Dar acest lucru nu e uşor atunci când ai doi copii. Mi-a trebuit mult timp ca să-mi dau seama că atitudinea mea nu îi ajuta pe copii, în special pe fiul meu. Credeam că fac ce e corect pentru noi toţi, limitându-i timpul petrecut cu tatăl său. Când am aflat că îi trimitea e-mailuri fără ştirea mea, m-am înfuriat şi apoi am înţeles. S-o recunoaştem, dacă tu divorţezi, nu înseamnă că şi copiii fac la fel.

Bethany, mama unui băiat de 12 ani şi a unei fete de 8 ani

Una dintre cele mai mari provocări pe care le înfruntă părinţii după o despărţire este să coopereze pentru binele copiilor. Adesea, e dificil să separi ceea ce simţi că e corect pentru tine de ceea ce e corect pentru copii. Atunci când între doi adulţi a existat o relaţie şi aceasta a fost întreruptă, ei continuă să se simtă răniţi, respinşi şi copleşiţi de sentimente amestecate de furie. Poate că e greu să recunoşti că, dacă nu termini cearta cu fostul tău partener, copiii voştri vor fi adevăratele victime, chiar dacă voi o să fiţi satist acuţi. Deviza voastră ar trebui să fie: „iubeşte-ţi copiii mai mult decât îţi urăşti fostul partener”, şi cea mai bună strategie este să lăsaţi deoparte sentimentele faţă de partener şi să vă puneţi de acord să faceţi ce este mai bine pentru copiii voştri.

Atunci când nu locuieşti împreună cu celălalt părinte

al copilului, accesul şi contactul sunt principalele probleme. Poate că amândoi credeţi că au o importanţă vitală. Sau poate că şovăiţi, dintr-o mulţime de motive. Sau vi se pare că influenţa celuilalt părinte e atât de dăunătoare sau purtarea lui e atât de ameninţătoare, încât preferaţi să nu existe niciun contact.

Pentru copii este extrem de important să menţină legătura cu ambii părinţi, orice s-ar întâmpla. Copiii au nevoie de ambii părinţi. Părinţii au de jucat roluri diferite. De obicei, tatăl este cel care pleacă şi, fiindcă mamele îşi asumă adesea rolul principal în creşterea copiilor, se presupune că taţii sunt mai puţin impor Coparentajul – tehnologia digitala atunci când la familia e separată 223 tanţi. Nimic mai departe de adevăr. Taţii sunt importanţi, dintr-o mulţime de motive.

Copiii şi tinerii îşi doresc adesea cu disperare să păstreze legătura cu ambii părinţi, deşi pot exista probleme reale din pricina loialităţii împărţite. Şi bineînţeles că pot fi atât de supăraţi de separare, încât refuză să-l vadă pe părintele care pleacă. Totuşi, chiar dacă părintele care rămâne poate să vadă în asta „un vot de încredere” acordat lui, nu trebuie să se lase înşelat. Copiii au nevoie de taţi! Chiar dacă nu se prea spune cu glas tare, copiii şi tinerii tind să se simtă vinovaţi din pricina separării, mai ales dacă legăturile se întrerup. Pot să simtă că ei sunt cei care au dat greş și că ei sunt cauza rupturii. Dacă părintele nu ţine legătura cu el, copilul poate să presupună că e cumva nedemn.

E greu de acceptat, dar un partener rău poate fi totuşi un părinte bun. Şi cel care pare să fie un părinte rău se poate să fi renunţat din cauză că nu îşi găsea locul, atunci când familia era împreună. Iar acum, că familia s-a separat, poate considera că e mai bine pentru toţi ca el să dispară sau poate că i se pare atât de dureros să îşi vadă copilul, încât se retrage. Sau poate că o face din cauza celuilalt părinte, care ridică atât de multe bariere, încât renunţă. Este vital să vă rezolvaţi disputele şi să lăsaţi

deoparte rolul de partener, ca să deveniţi părinţi.

Următoarele modalităţi de folosire a tehnologiei digitale pot ajuta familiile în care copiii trăiesc separaţi de unul din părinţi sau de amândoi.

CONTACTUL DINTRE PĂRINTE ŞI COPIL

Vă mulţumesc. Aveaţi mare dreptate să afirmaţi că trebuie să îi încurajăm să păstreze legătura! De când fostul meu partener a făcut un efort real trimiţând mesaje şi sunând în fiecare zi, iar fiica mea ştie că eu îi dau voie să vorbească cu tatăl ei, nu am mai pierdut niciodată controlul. Rezultatele ei şcolare s-au îmbunătăţit, la fel şi atitudinea ei – a observat până şi profesorul. Nu mi-am dat seama cât de important era.

Scrisoare către Suzie Hayman, în rubrica ei dip revista Woman

Laptopurile, telefoanele mobile şi alte dispozitive pot să le permită copiilor să aleagă când vor să vorbească şi să se simtă stăpâni pe o situaţie pe care nu ar fi dorit-o şi asupra căreia nu au nicio putere. Pot încuraja legăturile minore regulate printr-un simplu „Bună, ce mai faci?” sau „Bună dimineaţa!”, construind şi menţinând relaţiile. De asemenea, trec peste una dintre cele mai mari bariere: menţinerea contactului în familiile separate. Despre această barieră am vorbit deja: faptul că femeile sunt în principiu cele care susţin relaţiile emoţionale. Atunci când părinţii se despart, copiii rămân cu mama, iar aceasta este furioasă pe tatăl care lipseşte; prin urmare, poate să nu facă toate eforturile necesare. Sau poate că blochează de-a binelea legătura copil-tată sau o neglijează. Atunci când copiii pot iniţia contactul sau contactul dintre tată şi copil poate fi direct, legătura este mai bună:

Părinţii mei i-au dat fiului meu un telefon mobil când a împlinit 12 ani şi i-au spus că scopul telefonului era în special să ţină legătura cu tatăl lui. La început m-am înfuriat şi am spus că asta înseamnă că fostul meu partener putea să facă ce voia fără ştirea mea. Mama m-a privit ţintă şi a spus că nu aş fi zis asta dacă eu şi fostul

meu partener am fi locuit împreună. Şi m-a întrebat care este diferenţa. Bineînţeles că mi-am dat seama că avea dreptate, după ce m-am calmat şi m-am gândit la asta. Trebuie să recunosc că, de când are telefonul, vorbeşte mai des cu tatăl lui şi s-a liniştit. Avem mult mai puţine izbucniri şi certuri.

Penny, mama unui băiat de 12 ani

Contactul prin intermediul dispozitivelor, fie că este vorba despre e-mailuri, mesaje sau reţele de socializare, poate fi deosebit de valoros atunci când copiii sunt separaţi de ambii părinţi. Dacă sunt „lăsaţi în grija rudelor", în casa altor membri ai familiei fiindcă părinţii lor nu pot să-i ţină, sau dacă sunt într-o familie adoptivă sau într-un centru, contactele pe care le pot controla (cu o iniţială evaluare, permisiune, supraveghere şi monitorizare) pot avea o foarte mare valoare.

Tehnologia digitală poate fi fundamentală şi pentru păstrarea amintirilor unui copil, atunci când familia se schimbă. Copiii ar trebui încurajaţi să păstreze cutii cu amintiri, în care să adune felicitări şi scrisori, fotografii şi lucruri care să le amintească de membrii familiei şi de evenimentele fericite. Dar uneori acestea se pierd sau se deteriorarează după o folosinţă îndelungată. Dacă pui pe internet fotografiile oamenilor, locurilor, reuniunilor şi tuturor lucrurilor care s-ar putea rătăci sau deteriorara, acestea vor fi în siguranţă, în baze de date online. Dacă sunt online, pot fi împărtăşite de copil şi de acei membri ai familiei pe care îi alege el.

Am petrecut o seară atât de frumoasă. Au venit să petreacă noaptea la mine şi pregătisem un set de filme, dar am petrecut tot timpul online, uitându-ne la materialele pe care le încărcaserăm. Fotografii, bloguri ale vacanţelor şi weekendurilor şi altele. Aveau fotografii ale tuturor scoicilor şi pietrelor şi ale altor fleacuri de pe plajă pe care le colecţionaserăm în diferite vacanţe – le etichetaseră, spunând unde le găsiserăm şi când! A fost amuzant. Şi am mai adăugat câteva cu noi, prostindu-ne

pur şi simplu.

Fabien, tatăl a doi gemeni, de 10 ani, şi al unei fete de 14 ani

CONTACTUL

ÎNTRE PĂRINŢII ÎNSTRĂINAŢI

Când o văd, nu pot să-mi stăpânesc vocea – îmi pierd pur şi simplu controlul. Dacă păstrăm legătura prin e-mailuri sau mesaje, totul e politicos şi simplu.

Tatăl a doi adolescenţi

Poate că eşti prea furios ca să îi vorbeşti faţă în faţă, prea furios ca să îţi stăpâneşti vocea la telefon – şi amândoi ştiţi că, dacă începeţi o discuţie, se transformă în ceartă. Aşa că mesajele scurte şi politicoase trimise prin telefon sau prin reţelele de socializare pot să te ajute să programezi anumite lucruri, să transmiţi informaţii sau chiar să discuţi despre anumite probleme fără primejdia unui conflict. Minutele sau orele care trec între primirea unui mesaj şi răspuns îţi permit să te gândeşti bine şi să nu fii agresiv. Folosirea tehnologiei te poate ajuta să ţii minte programările, să îţi adaptezi programul şi să le rearanjezi dacă este absolut necesar. Dar nu trebuie să le anulezi niciodată. Acest lucru poate fi deranjant pentru fostul partener şi devastator pentru copii.

Folosirea tehnologiei anulează un element care li se părea atât de dureros copiilor din familiile separate: faptul că li se cerea să transmită mesaje celuilalt părinte. Fă-o singur, acum nu mai ai nicio scuză. Dacă îţi foloseai copiii pe post de mesageri ca să înţepi, să atingi şi să răneşti, ţine minte că persoanele cele mai înţepate, mai atinse şi mai rănite sunt întotdeauna copiii.

COPARENTAJUL

Când eram împreună, am avut câteva mici discuţii referitoare la disciplină; eu sunt mai îngăduitoare. Dar după ce ne-am separat, lucrurile s-au înrăutăţit atât de mult, încât el pare un tată din perioada victoriană, iar eu – o aiurită hippy.

Ally, mamă a doua fete de 10 şi 13 ani

Reţelele de socializare le permit întotdeauna familiilor separate să opereze ca o familie întreagă. Poţi să trimiţi mesaje pe Twitter şi să foloseşti *hashtag-uri*, iar copiii să se alăture conversaţiei. Poţi să încarci comentarii şi conversaţii, fotografii, materiale video şi amintiri pe un website particular sau pe o pagină de socializare la care să aibă acces toată familia. Dacă nu mai puteţi vorbi în jurul mesei, poţi să le oferi copiilor şansa de a vorbi într-un spaţiu online pe care îl împărtăşiţi cu toţii. Părinţii care nu locuiesc împreună pierd adesea realizările şi izbucnirile creative ale copiilor. Părintele care stă cu ei poate să-şi amintească să-i arate caietele de la şcoală sau operele de artă ale copilului în timpul vizitelor, dar acestea se pot pierde în haosul schimbării de domiciliu. Postarea tuturor realizărilor digitale şi fotografierea realizărilor din lumea reală poate să îi ofere părintelui care nu trăieşte sub acelaşi acoperiş șansa de a vedea dezvoltarea copilului şi realizările sale atunci când e departe sau atunci când copilul vine la el şi vrea să se mândrească.

Atunci când sunt la curent cu ceea ce se întâmplă în viaţa copilului, părinţii pot să discute despre reguli şi limite şi ceea ce este important – acestea se schimbă odată cu creşterea copilului, dar dacă nu le împărtăşiţi, unul dintre parteneri poate rămâne pe dinafară. Înseamnă că persoana care are grijă de copil poate să împărtăşească atât succesele, cât şi neliniştile cu celălalt adult răspunzător şi să ceară sprijin. Tinerii pot să aibă un beneficiu real dacă îi mai supraveghează cineva – mai mulţi adulţi care să le poată spune: „Am văzut ce ai făcut, e minunat. Te-ai gândit să încerci să…?”

Copiii pot face faţă diferitelor reguli care se aplică în diferite locuri – la şcoală, acasă sau în casa bunicilor pot exista pretenţii diferite şi pot fi solicitate comportamente diferite. Şi părinţii care locuiesc separat pot avea stiluri diferite, iar copiii se pot descurca dacă există comunicare şi loc pentru discuţii. Trebuie să vă puneţi de acord în privinţa aspectelor fundamentale, să vă respectaţi

priorităţile şi să înţelegeţi că cei care suferă dacă nu vă puneţi de acord sunt copiii, nu foştii parteneri.

CONTACTUL DINTRE COPII ŞI ALŢI MEMBRI AI FAMILIEI

De ce să aibă ei şansa să îl vadă crescând, iar mama mea să nu poată? O mamă a cărei mamă a decedat de curând, vorbind despre motivele care o fac să nu permită contactul între părinţii fostului partener şi fiul ei (o familie care a luat parte la serialul TV *Stepfamilies*, cu Suzie Hayman)

Bunicii, mătuşile, unchii şi verişorii pot să piardă adesea contactul după separarea unei familii, mai ales familia extinsă a părintelui care nu are atât de multe legături cu copilul. De obicei, acest lucru înseamnă că bunicii din partea tatălui, care se bazau pe aranjamentele făcute de noră, sunt acum indiferenţi sau chiar ostili faţă de familia ei. Copiii îşi iubesc bunicii şi au nevoie de ei – de ambele perechi de bunici. Şi adesea tânjesc după legătura cu alţi membri ai familiei. Tehnologia digitală poate facilita aceste legături.

CONTACTUL DINTRE PĂRINŢI ŞI ALŢI ADULŢI IMPLICAŢI ÎN VIAŢA COPIILOR LOR

La început nu am fost de acord, credeam că nu aveau pentru ce să le trimită materiale, fiindcă eu eram cea care avea grijă de ei, zi de zi. Apoi l-am auzit vorbind cu fiul meu despre o excursie cu şcoala şi mi-am dat seama că susţinea ceea ce spusesem şi eu, iar fiul nostru se simţea foarte bine.

Mama unui băiat de 11 ani şi a unei fete de 9 ani

Părinţii care nu locuiesc împreună cu odraslele lor sunt mai predispuşi la indiferenţă şi detaşare, dacă ajung să fie implicaţi în contactul zilnic dintre părinţi, copii şi instituţii precum şcoala, cabinetul dentar, medicul de familie, asistenţii sociali. Cele mai multe dintre aceste instituţii recunosc acum că este nevoie de implicarea ambilor părinţi după o separare. Dacă nu există motive întemeiate, ar trebui să îi contacteze pe amândoi, folosind

mesaje telefonice, mesaje online sau accesul la informaţii online, pentru ca ambii părinţi să ştie ce se întâmplă în viaţa copiilor lor. Şi atunci când copilul are o asemenea programare, nu ar trebui să o piardă, nici să uite să-şi facă temele, nici să lase acasă echipamentul sau hainele necesare.

CONTACTUL DINTRE COPII ŞI PRIETENII CARE îl SUSŢIN

Şcoala fiului meu a avut un proiect care implica păstrarea legăturii cu elevii dintr-o şcoală din America prin intermediul e-mailurilor. Am auzit o grămadă de lucruri despre băiatul cu care coresponda, dar numai când mi-a spus profesorul că legătura aceasta îl ajutase foarte mult pe fiul meu, am aflat că fuseseră atraşi unul de altul fiindcă la amândoi le era dor de taţii lor. Fiul meu a primit o notă maximă pentru o lucrare în care tratase diferenţele şi asemănările dintre familiile separate din Statele Unite şi Marea Britanie. Dar mult mai important a fost faptul că el şi acel băiat s-au ajutat cu adevărat să treacă prin această situaţie.

Bella, mama unui băiat de 15 ani

Auzim atât de multe despre hărţuire virtuală şi *trolling* – despre faptul că internetul şi reţelele de socializare sunt folosite în moduri distructive şi clar dăunătoare. Dar se vorbeşte mai puţin despre faptul că mulţi tineri găsesc sprijin şi consolare la prietenii lor online – atât la oameni pe care i-au cunoscut în lumea reală, cât şi la oameni pe care i-au întâlnit online. Tânărul care postează pe o reţea de socializare despre anxietatea, confuzia sau chiar furia pe care i le provoacă schimbările din familie poate să primească răspunsuri de la oameni care au trecut sau trec prin situaţii similare şi îi pot oferi simpatie şi sugestii.

CUM POATE FI TEHNOLOGIA DIGITALĂ O PROBLEMĂ PENTRU FAMILIILE SEPARATE?

Multe dintre avantajele şi neajunsurile tehnologiei digitale sunt aceleaşi, oricare ar fi tiparul familiei. Dar

există câteva probleme deosebite, care survin mai ales în familiile care trec printr-o schimbare.

RELAXAREA REGULILOR

Tuturor prietenilor mei li se părea minunat că, de Crăciun, tatăl fetelor mele le cumpăra ultimul model de tabletă. Nu vedeau partea negativă. E destul de rău că le lasă să stea până târziu când merg la el şi ele îmi spun mereu: „De ce nu putem face asta? Doar tata ne lasă să… „Dar acum fetele îmi spun: „Vreau asta. De ce nu mi-o cumperi? Tata mi-ar cumpăra-o… „Ştiu că o face dintr-un sentiment de vinovăţie şi ar fi în regulă dacă nu ne-ar face viaţa mai grea nu doar mie, ci şi lor.

Tanya, mamă a doua fete, de 9 şi 11 ani

După o despărţire, părinţii pot deveni mai indulgenţi în privinţa multor lucruri. Nu e neobişnuit ca atât părintele cel responsabil, cât şi cel care are doar acces la copii să slăbească regulile, să relaxeze limitele şi să-i lase pe copii să nu-şi mai facă treburile casnice sau temele, în timpul procesului de despărţire sau după. Gândul care stă în spatele acestui comportament este acela că şi aşa trec printr-o perioadă dificilă, iar slăbirea regulilor ar putea să-i ajute. Părinţii vor să le ofere copiilor o consolare specială şi premii care să compenseze ceea ce aceştia au de suportat şi de pierdut, iar dispozitivele digitale şi accesul liber la ele pot părea o soluţie ideală. După cum am spus, copiii pot face faţă diferitelor reguli din locuri diferite. Însă nu pot face faţă unui părinte inconsecvent sau care schimbă regulile ca să îl atace pe celălalt părinte ori ca să îl întreacă. Dacă se întâmplă aşa ceva, părinţii trebuie să comunice şi să îşi rezolve problemele dintre ei şi să nu lase ca neînţelegerile lor să le facă rău copiilor.

Şi, într-adevăr, tehnologia digitală poate deveni un instrument esenţial în păstrarea legăturii între copil şi părintele care nu locuieşte cu el, îngăduindu-i în acelaşi timp copilului să primească sprijin de la alţi membri ai familiei şi de la prieteni. Dar dacă nu se stabilesc reguli, tehnologia digitală poate presupune un risc pentru copii,

în loc să fie o soluţie sau o consolare. Dacă le ceri copiilor să respecte regulile şi limitele, să îşi îndeplinească treburile casnice şi să facă eforturi pentru a obţine rezultate bune la şcoală şi acasă, nu îi împovărezi, ci le oferi un fundament şi o siguranţă. S-ar putea să te înfrunte atunci când îţi exerciţi controlul sau întăreşti regulile. Oricât de greu ţi-ar fi, e foarte important să nu cedezi.

Un părinte adoptiv ne-a scris:

Am fost chemaţi la şcoală şi acolo ni s-a spus că fiica noastră adoptivă hărţuia virtual o altă fată. Trebuie să mărturisesc că nu prea înţelegeam ce făcea pe telefon şi ne temeam să o întrebăm. Am scos-o la capăt şi, de fapt, asta ne-a îmbunătăţit relaţia – şi-a dat seama că ne duseserăm la şcoală ca să o sprijinim, chiar dacă nu ne plăcea ceea ce făcuse. Dar asta ne-a învăţat să verificăm mai atent ceea ce face atunci când se conectează la internet.

Copiii nesupravegheaţi se pot rătăci pe tot felul de site-uri nedorite şi pot dobândi astfel, în consecinţă, comportamente indezirabile, în lumea virtuală şi în lumea reală. Copiii nefericiţi, lăsaţi de capul lor cu dispozitivele, pot să caute zone nepotrivite şi dăunătoare sau să fie ţinta unor influenţe exterioare nocive. Şi, bineînţeles, pot să „scape” de nefericirea lor trecând-o asupra altcuiva şi făcându-i viaţa nefericită. În toate aceste cazuri, s-ar putea să nu se simtă în stare să ceară ajutor sau sprijin. Nu doar din cauză că se tem că ar putea fi certaţi, ci şi fiindcă îşi imaginează că ai destule pe cap şi fără să te mai deranjeze ei.

PERICOLELE CONTACTULUI

Nu pot să-l las să se apropie de internet. Crede că tatăl lui a plecat şi ne-a abandonat şi e mai bine să creadă aşa decât să îi spun adevărul: că tatăl lui a fost închis pentru violenţă împotriva mea şi că familia lui ne-a ameninţat. Ne-am mutat, dar trăiesc cu teama că mă vor urmări, aşa că nu pot să-mi las fiul să posteze ceva care să-i ajute să ne găsească.

Mama unui băiat de 17 ani

Copa renta jul – tehnologia digitala atunci când la familia e separate 233

Acestea nu sunt experienţe des întâlnite, dar sunt atât de importante pentru cei afectaţi, încât trebuie să vorbim mai mult despre ele. Dacă ai prea multe pe cap şi nu mai eşti atent la copii, îi expui la tot felul de riscuri, aşa cum am arătat în capitolul 2. Dar atunci când familiile trec prin schimbări, pericolele se pot înmulţi. Contactul cu ambii părinţi şi cu alţi membri ai familiei este vital pentru copii. Este adevărat că acum tribunalele admit acest lucru şi au abolit conceptul custodiei, care implica faptul că adulţii sunt proprietarii copiilor. Acum vorbim despre reşedinţă, acces şi contact, care respectă cu sfinţenie dreptul copilului de a păstra legătura cu familia. Chiar dacă au existat abuzuri între adulţi sau între unul dintre adulţi şi copil, copilul va dori şi va avea nevoie de o legătură, ca să se simtă întreg şi valoros. În asemenea cazuri, Centrele de contact pentru copii pot fi răspunsul: acestea sunt centre în care părinţii şi copiii se pot vedea sub supraveghere profesională, pentru ca totul să fie sigur. Dar chiar dacă aţi avut grijă şi v-aţi prezentat într-un asemenea loc, pot exista situaţii în care părintele însărcinat cu îngrijirea copilului trebuie să aibă deosebită grijă de acţiunile online ale acestuia, pentru binele său şi al copilului.

S-ar putea să fie necesar să fiţi foarte atent la activitatea virtuală a copilului – nu doar sub acoperişul dumneavoastră, dar şi cu prietenii, alţi membri al familiei şi la şcoală sau în timpul ieşirilor cu şcoala. Dacă aveţi un motiv pentru care să ţineţi secret locul unde se află copilul, trebuie să fiţi conştient că orice imagine sau postare în domeniul public poate fi căutată. Dacă vreţi să postaţi un lucru pe care să îl vadă doar prietenii şi o parte din familie, trebuie să folosiţi setările de confidenţialitate şi să vă gândiţi cine vă poate vedea materialul. Trebuie să le cereţi tuturor persoanelor din lista de contact, care au acces la

acest material, să nu împărtăşească şi să nu copieze nimic, dacă aceasta înseamnă mutarea materialului din zona dumneavoastră securizată în alta mai accesibilă. Şi să le spuneţi răspicat copiilor să nu îşi creeze o prezenţă virtuală care poate fi găsită. Acest lucru poate însemna că nu vor putea posta pe unele pagini de socializare – paginile pe care le au de obicei prietenii lor. Poate însemna, de asemenea, că le veţi cere profesorilor, instructorilor şi altor specialişti să fie atenţi atunci când cineva face fotografii şi să se asigure că nu vă poate identifica nimeni copilul.

S-ar putea să nu fie uşor. Unor adulţi le va fi greu să accepte că e atât de important, iar prietenii copiilor nu vor înţelege sau vor uita cât poate fi de important. Şi pentru copii poate fi dureros să trebuiască să stea deoparte atunci când se face o fotografie de grup sau să le ceară prietenilor să şteargă fotografiile sau comentariile care pot fi folosite pentru a urmări un copil. După cum a spus o mamă:

Tatăl fiului meu este judecat şi e foarte important ca nici el, nici familia lui să nu ştie unde suntem. Am făcut tot posibilul să îi explic fiului meu că acest lucru înseamnă că trebuie să-şi păstreze anonimatul pe reţelele de socializare şi că nu poate posta fotografii. Nu i-a plăcut deloc şi i-a fost foarte greu să le explice prietenilor. Apoi o mamă adoptivă, care trebuie să îşi ţină şi ea copilul ascuns, a venit în ajutorul nostru. A reuşit să îi facă pe toţi prietenii lui să creadă că e ca şi cum ar fi un spion sub acoperire. Acum e un joc, dar toţi îl tratează foarte serios.

E surprinzător cât de uşor e să găseşti oameni pe internet. Au fost create website-uri întregi şi unele dintre ele funcţionează de ani de zile căutând prieteni sau membri ai familiei. Adesea, reuniunile sunt fericite şi prielnice şi toţi cei implicaţi beneficiază. Alteori, ele sunt o dezamăgire şi nu îndeplinesc aşteptările. Şi alteori rezultatul e problematic. Tinerii care se pricep să navigheze în mediul digital nu au nevoie de ajutor ca să

caute ceva, iar adulţii care sunt hotărâţi s-o facă pot să înveţe sau să prin Coparentajul – tehnologia digitaid atunci când la familia e separate 235 mească sfaturi. E deosebit de uşor să găseşti informaţii, având în vedere că multe reţele de socializare arată automat locul unde se află utilizatorii atunci când fac o postare. Şi orice fotografie digitală încărcată are ataşate „metadate” care oferă suficiente informaţii, aşa că poţi afla unde a fost făcută şi când. Poţi, de asemenea, să găseşti un loc folosind o fotografie. Un tânăr poate, de exemplu, să folosească fotografiile din viaţa lui ca să afle locul real al unei case în care a locuit sau al unui cartier în care a fost fotografiat alături de un membru al familiei cu care nu mai păstrează legătura.

ARANJAMENTELE

Tehnologia digitală poate revoluţiona stabilirea contactului. Aici sunt câteva probleme. Una este că e vital pentru copii să păstreze legătura şi să aibă contacte regulate şi, cel mai important, predictibile. Ei trebuie să se simtă siguri, ştiind că părintele care nu locuieşte cu ei va rămâne în viaţa lor şi că se vor vedea la data cutare şi cutare. Există totuşi o diferenţă între ceea ce doresc copiii şi dorinţele şi nevoile adolescenţilor. Copiii le cer părinţilor să facă aceste aranjamente şi să se ţină de ele. Niciunul dintre ei nu trebuie să-i dezamăgească şi să le anuleze. Pe de altă parte, adolescenţii trebuie să ştie că părintele care nu locuieşte cu ei e acolo când au nevoie de el şi că e prezent în viaţa lor. Dar din cauză că propria lor viaţă socială e atât de importantă, au nevoie de flexibilitate şi de posibilitatea de a juca un rol în crearea acestor aranjamente. În ambele cazuri, programarea online folosind instrumente ca Doodle, îi oferă fiecăruia ocazia de a găsi momente convenabile în care să se întâlnească şi de a face aranjamentele necesare. Acest lucru poate fi făcut atunci când vor ei şi nu necesită conversaţii telefonice, care pot deveni uneori caustice.

CUM SĂ TRATĂM SCHIMBĂRILE ÎN FAMILIE ŞI

COPIII VULNERABILI

Tehnologia digitală poate deschide graniţele. Înainte să avem acces la aşa ceva, un părinte sau un specialist responsabil pentru binele unui copil putea fi sigur că, atunci când voia să întrerupă legătura dintre acesta şi unii dintre membrii fostei familii sau alte persoane, legătura aceasta era întreruptă şi rămânea aşa. Uneori, acest lucru se întâmpla dintr-un motiv temeinic. Menţinerea contactului cu acele persoane ar fi fost vătămătoare pentru copil. Atunci când, de exemplu, cineva îi spune întruna copilului să sfideze sau să ignore cererile adulţilor cu care locuieşte, poate submina capacitatea sa de a se simţi sigur şi la adăpost într-un nou cămin. Sau un adult care face promisiuni false sau planuri nerealiste sau continuă să îl abuzeze emoţional. Însă internetul, cu toate posibilităţile sale, poate dărâma aceste bariere. Reunirea tinerilor cu acei membri ai familiei cu care au pierdut legătura nu e întotdeauna o situaţie dezirabilă dacă nu se ţine seama de consecinţe şi nu se fac verificările necesare, acordându-li-se sprijinul de care au nevoie.

JOCURILE ÎN FAMILIILE ÎN SCHIMBARE

Mă plângeam profesorului fiindcă fiica mea pierdea prea mult timp jucând jocuri online cu tatăl ei, iar el a spus: „O, din cauza aceasta a luat dintr-odată note bune la proiectele de istorie?” Nu mă gân Coparentajul – tehnologia digitală atunci când la familia e separată 237 disem la acest lucru – tot ce fac ei acolo mă depăşeşte. Dar când am întrebat-o, am descoperit că era adevărat – jucau un fel de vânătoare de comori, dar în epoca Tudorilor, şi despre epoca aceasta învăţa la şcoală. Aşa că am început să văd că nu îi plăcea doar faptul că petrecea timp cu tatăl ei, ci învăţa ceva. Şi el o ajuta la şcoală. Totul mergea bine!

Lynne, mama unei fete de 12 ani

Am dedicat o secţiune proprie jocului în familiile în curs de schimbare din cauză că e un subiect atât de cuprinzător şi complex, care poate fi deosebit de valoros atunci când familiile au probleme. Există totuşi aspecte

bune şi rele.

Veştile proaste

Să scăpăm întâi de aspectele rele! Jocurile pot deveni un refugiu pentru tineri, dacă familia lor este în conflict. Dacă viaţa reală devine stresantă, dureroasă şi confuză, graniţele sigure ale unui joc, cu regulile şi consecinţele sale uşor de înţeles, pot fi un refugiu bine-venit. Tinerii pot să-şi asume o personalitate diferită, personalitatea unui om competent, capabil şi stăpân pe situaţie, ca să se îndepărteze de sentimentele de vină, rănire şi furie pe care le experimentează. Dar acest refugiu poate deveni dependenţă, dacă nu sunt ajutaţi să admită că ceea ce se întâmplă nu e din vina lor şi că pot învăţa alte mecanisme de gestionare a situaţiei.

Unele dintre lecţiile pe care le preiau din jocuri sunt şi ele dăunătoare. Cum ar fi aceea că violenţa e răspunsul. Sau că trebuie să aştepţi soluţii imediate şi că oamenii pot fi manipulaţi ca să facă ceea ce vrei tu. Sau că unele dintre lucrurile pe care le vezi în unele jocuri şi pe unele site-uri de internet, cum ar fi atitudinile misogine faţă de femei şi violenţa sexuală, sunt normale.

Părinţii şi tehnologia digitală

Acum, veştile bune

Dar jocurile pot fi utile în multe alte moduri. Jocurile îi pot învăţa pe tineri să fie răbdători şi consecvenţi – să încerce din nou să găsească o soluţie, dacă cea pe care au găsit-o nu are succes. Ei învaţă adesea că schimbările mari vin treptat şi că pot fi influenţate doar dacă lucrezi cu paşi mici. Jocurile pentru două sau mai multe persoane îi ajută pe tineri să lucreze în colaborare, să realizeze că trebuie să comunici cu cei din jurul tău. În multe jocuri trebuie să discuţi, să explici şi să împărtăşeşti idei şi responsabilităţi ca să ai succes, aşa cum se întâmplă şi în viaţa reală. Jocurile le pot oferi tinerilor o comunitate, un simţământ de apartenenţă şi oameni cu care să vorbească. Acest lucru le poate reda stima de sine sau le poate reclădi încrederea în propria persoană atunci când sunt pe cale să

o piardă. Şi poate să îi înveţe că uneori trebuie să accepţi eşecurile şi că ceea ce fac alţi oameni îţi poate submina controlul asupra jocului. Cu alte cuvinte, că nu eşti întotdeauna responsabil.

Copiii şi tinerii care trăiesc departe de membrii familiei lor pot să găsească în jocuri un spaţiu comun, unde se pot întâlni. Copiilor le este uneori greu să comunice – să vorbească la telefon sau chiar prin mesaje li se poate părea forţat şi dificil. Dar s-ar putea să fie mai mult decât fericiţi să se joace împreună, iar în timp ce se joacă se simt conectaţi, chiar dacă sunt separaţi geografic. Folosind jocuri ca Minecraft, copiii, tinerii şi membrii familiei pot alcătui un loc al lor, în care se simt ca acasă şi unde se pot întâlni. Atunci când se întâlnesc din nou faţă în faţă, folosirea jocurilor poate construi o punte peste momentele stânjenitoare în care „trebuie să vă cunoaşteţi din nou”.

Coparentajul – tehnologia digitalatunci când la familia e separată 239 BENEFICIILE MEDIULUI DIGITAL PENTRU FAMILIILE ÎN SCHIMBARE

Deci care sunt beneficiile folosirii tehnologiei digitale şi a reţelelor de socializare?

Contact neîntrerupt, necostisitor şi care poate fi controlat de copil: Atunci când contactul este de dorit şi util pentru copil, mediul digital oferă multe moduri diferite de comunicare şi păstrare a legăturii, de la Skype şi Face-Time la verificări regulate pe reţelele de socializare. Acest lucru îi poate ajuta pe copiii care locuiesc la o oarecare distanţă de membrii familiei sau pe familiile separate, ale căror membri nu se pot vizita atât de des din cauza obligaţiilor din familie sau de la locul de muncă, a bolii, a costurilor, a dizabilităţilor.

Noi moduri de a comunica: mediul digital, inclusiv mesajele şi reţelele de socializare, le oferă copiilor şi tinerilor alte moduri de comunicare în afară de conversaţia faţă în faţă cu un adult, care poate fi intimidantă. Tinerilor li se pare adesea mai uşor să păstreze legătura prin mesaje

sau să îşi exprime sentimentele şi să pună întrebări printr-un material video. De asemenea, mediul digital îi poate ajuta pe tineri să găsească locuri şi oameni care le pot fi de folos, prin website-uri create pentru ei.

Păstrarea amintirilor: multe site-uri îi ajută pe copii şi pe tineri să-şi amintească de locurile importante şi de oamenii din viaţa lor prin fotografii şi materiale video, mesaje şi alte lucruri păstrate în siguranţă, într-o bază de date online. Acestea pot fi împărtăşite cu alţii sau doar păstrate. Dacă tinerii şi copiii locuiesc sau stau periodic în diferite

240

Părinfii şi tehnologia digitaid locuri, pot să le arate celor din preajma lor aceste materiale, care se află la distanţă de un clic.

Găsirea unei „normalităţi”: activităţile online, cum ar fi jocurile, îi ajută pe copii şi pe tineri, inclusiv pe cei cu dizabilităţi, să se simtă respectaţi şi legaţi de alte persoane, mai ales dacă ceea ce se întâmplă sau s-a întâmplat în familia lor îi face să se simtă însinguraţi sau deconectaţi.

Găsirea familiei: atunci când familia cea mai apropiată a unui copil s-a separat, poate fi important pentru el să păstreze legătura cu membrii familiei extinse – bunici, unchi şi mătuşi, verişori. Dacă nu poate lua legătura cu ei, poate folosi internetul ca să-i găsească şi să reia contactul, faţă în faţă sau prin reţelele de socializare.

Găsirea propriei voci şi a unei comunităţi: reţelele de socializare îi ajută pe tineri să vorbească unul cu altul, să împărtăşească experienţe şi să se susţină unul pe altul. Acest lucru poate fi deosebit de valoros atunci când trec prin dificultăţi. Înseamnă că pot continua să discute cu prietenii şi să fie ajutaţi de aceştia în afara şcolii – seara, la sfârşitul săptămânii, în vacanţe. Şi le oferă şansa de a vorbi cu oameni care se află în aceeaşi situaţie şi trăiesc altundeva. Acest lucru le oferă mai multe posibilităţi de susţinere reciprocă şi îi ajută pe tineri să conştientizeze că

nu sunt siguri de experienţa lor sau de propriile sentimente.

Poţi încerca şi tu! * *

Acest lucru se poate aplica tuturor familiilor, dar are relevanţă şi utilitate specială pentru familiile care trec prin schimbări. Ajută-ţi copilul/copiii/tinerii să creeze o cutie cu amintiri online. Aceasta poate conţine fotografii, digitale şi clasice, pe care le poţi scana; materiale

Coparenfajul – tehnologia digitala atunci când la familia e separată 241

video; adresele aplicaţiilor pe care vor să le păstreze; fotografii ale lucrurilor lor, amintiri de la zilele de naştere, vacanţe şi alte informaţii importante şi tot ce are legătură cu familia şi cu experienţele familiei, trecute şi prezente. Stabiliţi o dată şi petreceţi timp, în mod regulat, uitându-vă la aceste lucruri.

11

O STRATEGIE DIGITALĂ DE FAMILIE

Am abordat pe rând multe dintre îngrijorările pe care le provoacă lumea digitală părinţilor. Am făcut cercetări, ca să vedem dacă aceste îngrijorări au substanţă. Există într-adevăr griji şi chiar ameninţări peste care pot da copiii noştri atunci când folosesc tehnologia digitală. Dar există şi oportunităţi fantastice, înţelegând mai bine cum se dezvoltă copiii tăi şi ştiind astfel ce vor de la tine şi de ce sunt atât de atraşi de farmecul tehnologiei digitale, ne vom întoarce acum la ceea ce pot face părinţii atunci când se confruntă cu provocarea lumii digitale.

Presupui că datoria părintelui e creşterea copiilor. Acest lucru înseamnă să îi ajuţi să se dezvolte şi să fie cât mai buni, să devină fiinţe sociale capabile să relaţioneze, să înveţe care sunt limitele şi să aibă grijă de propria siguranţă. Nu îi lăsăm singuri până nu simţim că ştiu să circule corect şi îi supraveghem şi îi ghidăm în timp ce învaţă cum să facă anumite lucruri. În unele cazuri, ne luptăm să stabilim reguli şi să le tratăm cu fermitate – copiii şi tinerii pot să se împotrivească, iar noi nu avem

destulă încredere în noi înşine ca să insistăm. Folosirea ecranului pare a fi una dintre problemele care li se par dificile părinţilor. Şi am văzut atât de multe familii care nu sunt în stare să se descurce cu folosirea telefoanelor mobile, a consolelor de jocuri şi a altor dispozitive. Nu îi monitorizează pe copii, nu stabilesc limite, nu impun reguli.

În timpul cercetărilor pe care le-am făcut pentru a scrie această carte, ne-am dat seama că tehnologia digitală, reţelele de socializare şi internetul nu sunt nişte lucruri chiar atât de periculoase şi teribile cum arată unele studii şi o mare parte din mass-media. Avertizările pe care le publicăm nu privesc tehnologia în sine, ci felul în care o utilizăm. Internetul cuprinde pericole, dar şi miracole – folosită cu grijă şi atenţie, lumea digitală poate fi o revelaţie. Este limpede însă că părinţii au nevoie de:

câteva cunoştinţe un anumit grad de înţelegere câteva competenţe ca să administreze acest aspect nou şi important al căminului şi al vieţii exterioare. Nu poţi să lupţi contra lui şi nici nu ar trebui. E mai bine să îl îmblânzeşti şi să îl foloseşti pentru scopurile tale!

Deci competenţele pe care am vrea să te încurajăm să le dezvolţi şi să le utilizezi nu se referă la păstrarea secretă a tehnologiei digitale. Cheia e să ştii cu ce se confruntă copiii tăi, fie că sunt în şcoala primară, fie că sunt adolescenţi, şi să îi ajuţi să gestioneze tehnologia în mod sigur şi pozitiv.

CUM TE AFECTEAZĂ PE TINE

În faţa unei tehnologii despre care cred că îi depăşeşte, părinţii se pot simţi incompetenţi şi incapabili, de parcă s-ar uita la duhul care iese din lampa lui Aladin. Sau poate că aţi acceptat deja câteva aspecte – folosirea reţelelor de socializare şi accesarea mai multor posibilităţi de amuzament pe care le puteţi găsi singuri pe internet. Revoluţia digitală a făcut posibil ca mulţi dintre noi să lucreze acasă, fie având un program flexibil care să ne permită să ne petrecem majoritatea timpului muncind în

alte locuri, în afara biroului, fie aducându-ne acasă lucrările pe care le avem de făcut şi mijloacele prin care le facem. Tot mai mulţi angajatori profită de tehnologie ca să ia oricând legătura cu angajaţii – ziua, noaptea sau la sfârşitul săptămânii – şi să simtă că şi ei, şi angajaţii trebuie să fie „întotdeauna conectaţi”, altfel dovedesc lipsă de implicare.

Comportamentul şi convingerile tale au o influenţă profundă asupra copiilor. Tu eşti modelul lor şi ei vor face cum faci tu, nu cum spui tu. Dacă eşti îngrijorat din pricina tehnologiei digitale, asta nu o să-i oprească s-o utilizeze, dar s-ar putea să ezite să vină la tine cu problemele lor. Şi cel mai important dintre toate este că în această situaţie s-ar putea să nu instaurezi limite ori reguli sau să instaurezi limite şi reguli nepotrivite. Regulile nepotrivite tind să fie ignorate sau dispreţuite, iar în unele cazuri dau naştere unor conflicte inutile. Şi chiar dacă eşti un utilizator încrezător, s-ar putea să le transmiţi copiilor alte mesaje, iar unele dintre ele vor fi nefolositoare.

Trebuie să înţelegem aspectele pozitive şi aspectele negative ale tehnologiei digitale şi ale utilizării ei. Trebuie să negociem reguli şi sancţiuni şi să fim atenţi la acţiunile copiilor noştri. Înainte de a face acest lucru, trebuie să înţelegem cum ne simţim adesea din cauza tehnologiei digitale şi a modului său de utilizare (gândindu-ne la acţiunile noastre şi la acţiunile copiilor noştri).

Într-un cuvânt, tehnologia digitală poate provoca anxietate. Oricât de „priceput” ai fi, oricât de mult ai folosi telefoanele mobile şi computerele şi oricât de des ai accesa reţelele de socializare şi internetul, e posibil să ai nişte copii şi mai competenţi, fie că sunt elevi de şcoală primară, fie că sunt adolescenţi. Sau, dacă nu sunt acum, vor fi în curând. Când nu înţelegi ceva, simţi că pierzi controlul. Nu ştii ce pun la cale copiii tăi şi anxietatea ta poate fi provocată de exagerarea ameninţărilor şi necunoaşterea beneficiilor. Dacă le spui copiilor că nu au voie să facă ceva, ei vor face acel lucru fără ştirea ta, vor vedea că nu

se întâmplă nimic şi vor ajunge la concluzia că nu ştii mare lucru şi poţi fi ignorat fără grijă. Sau, dacă li se întâmplă ceva îngrozitor, nu vor veni să-ţi ceară ajutorul, fiindcă o să le spui: „Ţi-am zis eu!”

CE POŢI SĂ FACI?

Prima strategie este să îţi îmbunătăţeşti capacităţile digitale. S-a spus deja, dar o mai repetăm. Copiii tăi fac ce faci tu, nu ce spui tu. Nu putem sublinia destul importanţa părintelui ca model. Chiar şi adolescenţii, care se concentrează foarte mult asupra prietenilor, te vor asculta şi vor privi ceea ce faci. Şi bineînţeles că, înainte de a ajunge adolescenţi, au la dispoziţie 13 ani în care să-i ghidezi.

Trebuie să monitorizăm şi să influenţăm acţiunile digitale ale copiilor noştri. Scopul este ca ei să înţeleagă motivul limitelor şi regulilor şi să fie în stare să se adapteze singuri, în timp. Până vor putea s-o facă, tu le oferi tiparul şi îi încurajezi, ca să fie în siguranţă. Dacă le cerem să respecte reguli şi limite, trebuie să fim consecvenţi şi să respectăm şi noi aceste reguli. Dacă, atunci când eşti acasă, îţi petreci timpul verificând reţelele de socializare, cu televizorul deschis şi tehnologia digitală la îndemână, ei vor considera că acesta este comportamentul normal. Dacă eşti întotdeauna disponibil pentru oamenii din afara căminului, copiii vor observa asta.

Dacă adulţii sunt mereu disponibili pentru angajatorii lor, se vor simţi în curând epuizaţi şi vor pierde timpul de odihnă şi relaxare. Atunci când timpul care ar trebui petrecut cu cel dragi este înghiţit de muncă, familia suferă. Chiar dacă o faci din motive sociale, tinerii vor primi două mesaje distructive: unu, că o conectare neîntreruptă este nu doar de dorit, ci obligatorie. Şi doi, că pentru părinţii lor ei sunt mult mai puţin importanţi decât oamenii din afara căminului. Părinţii trebuie să le explice clar angajatorilor că pot lua legătura cu ei doar în timpul orelor din contract şi că în restul timpului telefoanele vor fi

închise. De când am început să scriem această carte, unul dintre noi a stabilit să închidem computerul şi telefonul mobil pe durata nopţii, începând cu ora 17: 00 – 18: 00. Nu a căzut cerul pe noi din pricina asta.

Dacă vrem să le tratăm TDANPC – teama de a nu pierde ceva –, trebuie să ne tratăm mai întâi propriile temeri. Lumea va fi încă acolo când ne vom conecta din nou, a doua zi. E mai bine să avem dispozitive separate pentru fiecare dintre nevoile noastre sociale decât să folosim telefonul sau tableta pentru toate. Dacă dispozitivul principal te trezeşte, îţi cântă, face fotografii şi îţi slujeşte pe post de lanternă, vei fi obligat să îl iei cu tine mereu. Ceea ce înseamnă că aceleaşi melodii te vor invita să citeşti un SMS, să te alături unei conversaţii, să fii conectat. Cumpără un ceas deşteptător, o cameră video, un radio şi o lanternă şi închide telefonul şi tableta.

Ca să ne putem exercita controlul, trebuie să dobândim nişte cunoştinţe tehnice. Atunci când cumperi un dispozitiv, întreabă-i pe cei de la magazin ce poate face şi ce poţi tu să faci pentru a-ţi păstra siguranţa. Nu face ca părinţii aceia care, la Crăciunul din 2013, le-au dăruit copiilor tablete cu aplicaţii care nu doar că le permiteau să joace tot felul de jocuri amuzante care le plac copiilor, ci şi să spună da, de mai multe ori, ofertelor şi add-on-urilor – add-on-uri care au adunat facturi de sute şi, în unele cazuri, de mii de lire, înainte ca părinţii să fie alertaţi, întreabă-ţi prietenii ce probleme au avut şi ce sfaturi îţi pot oferi. Şi, în primul rând, întreabă-i ce fac şi cere-le să-ţi arate şi ţie.

Site-uri ca Internet Matters (vezi Anexa) îţi pot oferi sfaturi valoroase şi sprijin, ajutându-te să navighezi în siguranţă şi să ai grijă şi de siguranţa copiilor tăi. Şi toate site-urile de socializare îţi oferă pagini cu FAQ-uri (*frequently asked questions*[2829]), care îţi arată cum să

28D ispozitive sau programe adăugate unui computer pentru a-i crește capacitățile.

29 „întrebări adresate în mod frecvent.”

găseşti setările de siguranţă şi alte măsuri vitale pentru confidenţialitatea ta şi cum să le aplici. Setările de siguranţă te ajută să hotărăşti dacă postările tale vor fi văzute doar de prietenii tăi, de prieteni şi de prietenii prietenilor sau de toată lumea. Foloseşte-le!

CUM tfl AFECTEAZĂ TEHNOLOGIA VIAŢA DE FAMILIE

Când am vorbit cu părinţii, mulţi dintre ei s-au pus de acord asupra problemelor care îi îngrijorează. Una dintre ele este faptul că tehnologia digitală distrage atenţia, intervine între ei şi copiii lor şi le ocupă prea mult timp atunci când sunt acasă. Se simt răniţi, fiindcă li se pare că atenţia copiilor e îndreptată spre prietenii lor, şi nu spre ei, iar acest lucru produce adesea conflicte în familie. Ca să poţi controla tehnologia digitală, în primul rând trebuie să te uiţi la viaţa ta de familie şi la relaţia cu partenerul şi copiii. După ce faci ordine în aceste aspecte ale vieţii tale, poţi să îţi transferi aptitudinile care ajută aceste relaţii să meargă lin şi bine spre controlul tehnologiei digitale. Dacă ai probleme cu relaţiile acestea, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să le rezolvi. În anexă îţi vom semnala unele locuri în care poţi să primeşti sfaturi şi ajutor.

Fii pregătit să ceri ajutorul pentru tine şi copil sau pentru familie ca întreg, dacă ai vreo problemă. Copiii nu devin dependent’de tehnologia digitală doar pentru că au intrat în legătură cu ea. Comportamentele distructive iau naştere atunci când există o combinaţie perfectă între accesibilitate şi nevoia de eliberare, de afirmare sau de sprijin. Dacă tu şi partenerul, sau tu şi copiii, sau unul dintre copii vă confruntaţi cu orice fel de problemă emoţională, cere ajutor – propriul medic de familie îţi poate oferi consiliere şi mediere; dacă nu, foloseşte una dintre multele organizaţii alese şi testate, pe care le recomandăm în anexă. Tehnologia digitală devine o problemă atunci când nu foloseşti alte moduri prin care să rezolvi conflictele şi nefericirea.

Altă problemă comună menţionată de părinţi este

momentul în care ar trebui să te gândeşti să stabileşti reguli de utilizare a tehnologiei digitale. Cei mai mulţi dintre ei simt că nu poate fi o problemă înainte ca fiii lor să devină adolescenţi. Dar este oare adevărat?

CE POŢI SĂ FACI?

Trebuie să vorbeşti cu ei. Dacă îţi faci timp în care să discuţi cu ei despre lucruri banale, obişnuite şi îţi rezervi la fel de mult timp ca să-i asculţi, se întâmplă două lucruri. În primul rând, fericirea familiei sporeşte. În al doilea rând, vor veni la tine atunci când vor avea ceva important de întrebat sau de spus.

Evident că e mai uşor dacă familia e tânără şi poţi instaura regulile acum. Chiar dacă ai adolescenţi, poţi să te întorci şi să reinstalezi regulile. Îţi va trebui însă o doză de perseverenţă, fiindcă s-ar putea să întâmpini rezistenţă. Persevereză – o să merite.

Regula 1

Concentrează-ţi atenţia asupra familiei.

Păşește cu dreptul de fiecare dată când vă adunaţi cu toţii, după o zi de muncă sau de şcoală. Cred că doreşti să îndepărtezi orice barieră, să îi asculţi şi să vorbeşti cu oamenii cu care locuieşti în aceeaşi casă. Dacă începeţi printr-un conflict sau ignorându-vă, mai târziu va fi mai greu să remediezi situaţia.

În fiecare seară ne certam. Veneam acasă şi fiica mea critica tot ce făceam, soţia voia să-i pun la punct pe copii, fiul meu voia să stea în camera lui şi, înainte de a ne da seama, ţipam cu toţii. Deci am făcut ceea ce aţi sugerat. Mi-am acordat zece minute înainte de a mă alătura familiei – am făcut duş, m-am schimbat şi am ascultat două melodii la căşti. Apoi tot timpul meu a fost al lor. Perioada aceea de separare a serviciului de casă şi timpul pe care mi l-am rezervat au fost suficiente încât să mă calmeze. Ştiţi, certurile au încetat fiindcă nu am mai avut nicio clipă de proastă dispoziţie. Faptul că mi-am acordat timp m-a făcut capabil să le dăruiesc toată atenţia mea.

Simon, tatăl unei fete de 13 ani şi al unui băiat de 10

ani

După cum a aflat Simon, când eşti stresat, în special atunci când încerci să faci tranziţia între viaţa de la muncă sau de la şcoală şi timpul petrecut cu familia, poţi să te simţi supărat şi să-ţi pierzi repede răbdarea. Fiindcă jumătate din atenţia ta elncă îndreptată asupra lucrurilor care s-au întâmplat afară, nu poţi să îi dăruieşti fiecăruia toată atenţia ta. Dacă îţi iei câteva minute în care să te calmezi şi să laşi deoparte celelalte probleme, poţi să îi dăruieşti fiecărui membru al familiei atenţia pe care o merită şi de care are nevoie.

Regula 2

Închide totul în prima jumătate de oră.

Bineînţeles că s-ar putea să simţi, pe bună dreptate, că întreruperea tuturor legăturilor cu exteriorul, pentru toată seara, ar fi un pas prea mare – copiii tăi vor simţi categoric asta. Dar a te asigura că îţi concepi timpul petrecut cu familia ca pe o perioadă în care sunteţi atenţi unii la ceilalţi ajută la instaurarea unei atmosfere benefice. Cum o faci? Simplu. Închide telefonul şi invită-i pe copii să facă la fel. Oferă-le tuturor un stimulent ca să fie de acord – serviţi băuturi şi biscuiţi, adunaţi în jurul mesei din bucătărie, şi discutaţi. Foloseşte întrebări deschise. Cum a fost ziua ta? Vorbeşte-mi despre un lucru pe care l-ai făcut şi de care ai fost mulţumit. Ce ai fi vrut să faci mai bine şi cum o să faci asta mâine? Ce ai vrea să ne spui din ceea ce ai văzut sau ai auzit? Care e noul film/serial/reality-show despre care vorbeşte toată lumea – ce credeţi despre el?

Ca să poţi să renunţi mai uşor la telefon, lasă-l undeva – lângă uşa de la intrare, pe un raft din bucătărie – şi invită-i să facă la fel pentru acea jumătate de oră importantă. Lasă în zona aceea şi încărcătoarele şi celelalte dispozitive. Toate telefoanele şi tabletele trebuie să petreacă noaptea acolo, nu în dormitoare.

Regula 3

Mâncaţi ca o familie, la aceeaşi masă, cât de des se poate. Şi asigură-te că nimeni nu îşi aduce la masă

telefonul sau alte dispozitive.

Aceasta este o regulă grea pentru familii, fiindcă mulţi dintre noi au atâtea activităţi de seară – şi tu, şi copiii aveţi programate lucruri care fac imposibilă găsirea unui timp în care să vă adunaţi cu toţi. Trebuie să revizuiţi cu grijă toate aceste activităţi şi să faceţi o listă de priorităţi. Timpul pe care îl veţi petrece cinând împreună cel puţin de trei ori pe săptămână este atât de valoros, încât merită să renunţaţi la alte activităţi. Acesta este minimul – ne-ar plăcea să spunem că ar trebui să fie aşa în fiecare seară, chiar dacă ar însemna să schimbaţi ora mesei şi lucrurile pe care le faceţi, ca să vă asiguraţi că toată lumea este acolo.

Unele familii spun că principala problemă pe care o au în ceea ce priveşte adunarea copiilor în jurul aceleiaşi mese este faptul că nu vor să mănânce aceleaşi feluri de mâncare, că refuză mâncarea fiindcă nu le place, că nu vor să renunţe la dispozitive şi nu vor să piardă ceva de la televizor.

Răspunsul evident e că nu trebuie să îi permiteţi niciodată copilului să atingă acest stadiu! Mâncarea care se pune pe masă e mâncarea pe care o mâncaţi cu toţii, împreună. Da, bineînţeles că respectaţi preferinţele şi aversiunile individuale, dar adesea acestea sunt mai degrabă o modalitate prin care copiii arată că îşi controlează singuri viaţa, iar nu preferinţe şi aversiuni reale. Dacă i-aţi lăsat pe copii să aleagă mâncarea, e greu să îi dezobişnuiţi de această idee. Dar este posibil. O tactică este aceea de a-i implica în gătit şi pregătirea mesei, ca să le atrageţi interesul şi să-i ajutaţi să înţeleagă tot procesul pregătirii cinei. De fapt, gătitul clasic nu e mult mai lent, nici mai dificil decât folosirea semipreparatelor şi are atât de multe avantaje. E mai sănătos, mai ieftin şi, mai presus de orice, îţi permite să discuţi şi să creezi legături, gătind o mâncare pe care o va mânca toată lumea. Atunci când gătesc mâncarea, copiii nu vor mai strâmba din nas.

Apoi nu pune mâncarea pe masă până nu sunt îndepărtate toate dispozitivele… şi păstrează regula „fără dispozitive” pe tot parcursul mesei. Ca şi înainte, oferă stimulente. Oferă-le un subiect de discuţie: întreabă-i care au fost cele mai rele şi cele mai bune lucruri care li s-au întâmplat în ziua respectivă şi apoi lasă conversaţia să se îndrepte spre lucrurile care le plac cu adevărat. Ascultă, zâmbeşte, bucură-te de compania lor şi de ceea ce au de spus. Spune-le că pot să îşi verifice paginile de socializare la un moment dat după masă. Vezi cât de mult poţi să îi ţii lângă tine vorbind – s-ar putea să rămână mai mult decât te aştepţi.

Acum e uşor să nu mai pierzi nimic. Noua tehnologie înseamnă că orice program poate fi reprogramat – lăsat pe mai târziu, la cerere. Dacă ei spun că jumătate din distracţie este să comentezi pe reţelele de socializare în timpul desfăşurării programului, foloseşte această declaraţie ca punct de pornire pentru o discuţie despre importanţa comentării oricărui lucru, cu oricine, în timp real. Şi cere-le să îşi ordoneze priorităţile – au un program săptămânal pe care le-ar plăcea să-l comenteze? Poţi folosi această permisiune ca pe o răsplată sau o poţi retrage ca pe o sancţiune.

Atunci când vorbiţi mai mult, poţi practica aptitudinile de control al conflictelor dintre părinte şi copil sau dintre părinte şi părinte. Chiar înainte de a aborda problemele referitoare la tehnologia digitală, ai nevoie de aceste aptitudini. În capitolele precedente am studiat câteva tehnici de parentaj pozitiv – cum să foloseşti mesajele de tip „eu” şi ascultarea activă şi reflexivă, pentru o mai bună comunicare între tine şi copiii tăi. Şi am vorbit despre sancţiuni şi despre instituirea unor reguli în familie. Exerciţiile de mai jos se referă la folosirea ascultării active şi reflexive şi ş-ar putea să-ţi fie de folos.

Poţi încerca şi tu!

Ascultarea activă şi reflexivă

Următorul exerciţiu îţi va arăta care este puterea

ascultării active şi reflexive. Foloseşte un cronometru sau programează ceasul de la cuptor sau deşteptătorul pentru două minute. Daţi cu banul ca să vezi cine începe. Cel care începe are două minute în care să vorbească fără întrerupere. Poate alege orice îi place – la început ar putea să le spună ascultătorilor despre un lucru care l-a emoţionat sau i-a făcut plăcere în ziua respectivă. Mai târziu poţi folosi ocazia ca să le vorbeşti despre ceva care te îngrijorează sau te răneşte. Sarcina spectatorilor este să folosească ascultarea activă ca să încurajeze – prin contact vizual, încuviinţând şi scoţând sunete afirmative, făcându-l pe vorbitor să simtă că are parte de toată atenţia. Apoi schimbaţi rolurile.

După câteva runde de ascultare activă, încercaţi ascultarea reflexivă. În cadrul acesteia, ascultătorul repetă ceea ce a spus vorbitorul, ca să verifice dacă a înţeles: „Deci, dacă am înţeles bine, spuneai că…”

După ce aţi vorbit cu toţii, comentaţi experienţa. Cum v-aţi simţit având libertate de exprimare şi ştiind că nu aveaţi să fiţi întrerupţi? Cum v-aţi simţit când aţi fost nevoiţi să ascultaţi şi să nu faceţi niciun comentariu? Cum v-aţi simţit atunci când a trebuit să arătaţi că aţi înţeles repetând cuvintele vorbitorului şi cum v-aţi simţit atunci când altul v-a repetat cuvintele? Simţiţi că aţi învăţat ceva vorbind sau ascultând?

CONŞTIENTIZAREA COMUNICĂRII NONVERBALE

Dintre tehnicile care te-ar putea ajuta să comunici atunci când ai certuri frecvente, o alta este să fii atent la ceea ce spui pe alte căi, în afară de cuvinte. Adesea, oamenii spun: „Dar am zis doar că…!” şi se simt îndureraţi că au putut fi înţeleşi greşit. După cum am arătat deja, uneori adolescenţii se înfurie doar pentru că mama lor tuşește! în unele ocazii nu e vorba despre hipersensibilitate, ci despre reacţia pe care o au ei faţă de limbajul nostru corporal. Dacă ai ceva de spus şi bănuieşti că asta ar putea isca o ceartă, aşază-te în faţa oglinzii şi spune-o, iar apoi gândeşte-te ce ai văzut. Furie, acuzare,

judecată? Cum ai răspunde tu la acest lucru? Cum ai prefera să auzi cele ce s-au spus? încearcă din nou, până simţi că ai răspunde aşa cum ţi-ar plăcea să reacţioneze ceilalţi la cererea ta.

CÂT DE DEVREME TREBUIE SĂ INSTAURĂM REGULI REFERITOARE LA FOLOSIREA TEHNOLOGIEI DIGITALE?

Vorbind cu părinţii, am înţeles clar un lucru – trebuie să începeţi să vă gândiţi şi să acţionaţi cât mai devreme în privinţa acestor probleme. Chiar dacă nu le daţi copiilor dispozitivele în mână, ei vă văd folosindu-le încă de la naştere. Şi chiar dacă acasă nu au acces, multe şcoli primare includ acum tehnologia digitală în lecţiile lor. Înainte ca voi să vă gândiţi că cei mici sunt pregătiţi – adică aproximativ pe la sfârşitul şcolii generale sau în adolescenţă –, este posibil ca aceştia să fi adoptat practici, presupoziţii şi atitudini care nu sunt benefice.

Aşa că trebuie să începeţi să discutaţi şi să îi pregătiţi înainte de a trece la practică, astfel ca atunci când le daţi primul telefon mobil sau le permiteţi să aibă acces la tabletă sau la laptop, trebuie să întăriţi regulile pe care le-aţi repetat deja. În felul acesta, îşi vor aminti de ele, vor acţiona potrivit acestora şi vor fi întipărite în mintea lor.

Este important să aveţi în vedere vârsta copilului şi capacităţile sale – ce este necesar şi vital pentru copii se schimbă de la an la an şi, atunci când devin adolescenţi, trebuie să trecem de la rolul de portar – care protejează, ştie ce este cel mai bine şi refuză accesul – la cel de ghid şi mentor – dezbătând, sfătuind şi negociind. Dar dacă nu vă gândiţi din timp la reguli şi limite, s-ar putea să ajungeţi ca acest tată:

Are şase ani şi ştiu că petrece patru ore pe zi la computer. Ştiu că nu e de dorit – săptămâna trecută vremea a fost minunată şi sora lui mai mare a ieşit în grădină, alergând peste tot. El a rămas în casă cu prietenii lui, jucând jocuri. Dar dacă îi interzic, ţipă la mine şi se

ceartă şi uneori mi se pare că nu merită să ne certăm atât, chiar dacă ştiu că ar trebui să fiu mai aspru.

Eliott, tatăl unui băiat de 6 ani şi al unei fete de 8 ani

De la naşterea copilului, trebuie să adopţi o strategie digitală şi să stabileşti durata de timp pe care o va petrece în faţa ecranului. Cu cât e mai timpurie hotărârea, cu atât e mai uşor de impus – spui pur şi simplu că aceasta e regula în casa ta. „Prietenii mei au voie să…”, „Prietenii mei spun…” şi „Eşti rău!” pot fi confruntate cu declaraţia clară, limpede şi care nu dă prilej certurilor: „Foarte bine. În casa aceasta aşa se face”. Nu e niciodată prea târziu să introduci reguli şi limite. Spui pur şi simplu: „Da, acum e diferit. Mi-am dat seama că m-am înşelat. De acum, în casa asta vom face lucrurile aşa cum am spus”.

256 Pârinfii şi tehnologia digitaid

Regulile generale dintr-o casă privitoare la domeniu digital ar trebui să fie următoarele:

Renunţăm la tehnologie pentru un timp atunci când ajungem acasă şi în timpul meselor – toată lumea. Nu merge nici televizorul, nici nu aducem la masă telefoanele sau tabletele.

Mesele vor fi servite la masa din bucătărie, nu în poală în faţa ecranelor. Ne uităm la emisiuni televizate, nu la televizor. Cu alte cuvinte, alegem anumite lucruri la care să ne uităm, nu ne aşezăm în faţa televizorului urmărind orice.

Îi ajutăm pe copii să privească totul cu ochi critici – discutăm despre ceea ce am văzut.

Nu le permitem ecranelor să fie singurele surse de amuzament sau de cunoaştere din casa noastră – citim cărţi şi ne bucurăm şi de alte activităţi.

Seara, stabilim „momente de verificare” a reţelelor sociale pentru toată lumea, dar pentru o anumită durată de timp, şi ne asigurăm că în momentul în care se termină verificarea, avem pregătit ceva interesant – distracţie în familie sau începerea pregătirilor de culcare. Timpul petrecut online sau pe reţelele de socializare se scade din

timpul convenit pentru ziua respectivă. Cooperaţi cu toţii şi aveţi grijă să nu depăşiţi timpul alocat ecranului.

TIMPUL ALOCAT ECRANULUI

Există diferite opinii referitoare la timpul petrecut în faţa ecranului pe care este bine să-l alocăm copiilor noştri. Ecranele, nu uitaţi, includ televizoarele, computerele, tabletele, telefoanele mobile – tot ce are un ecran luminat. Singurul dispozitiv care nu este inclus în această listă este un ebook Reader, fiindcă acesta foloseşte tehnologia, dar ecranul e ca o foaie de hârtie. Dar pare să existe un consens pentru următoarele durate de timp:

O-2 ani: deloc

3 – 5 ani: nu mai mult de o oră pe zi

6 – 18 ani: nu mai mult de două ore pe zi.

În acest timp, nu ar trebui să existe programe sau jocuri care conţin violenţă sau pornografie.

De vreme ce toţi copiii fac ce faci tu, nu ce spui, ar fi prudent să te înscrii şi tu în aceste limite. Nu mai mult de două ore pe zi. Ţi se pare prea puţin? Totul ţine de priorităţi şi de alegeri. Când vor vedea că reuşeşti să respecţi limita impusă, vei fi un foarte bun exemplu pentru ei. Înseamnă că nu vei avea în fundal un ecran aprins întruna: te concentrezi asupra unui anumit program/joc/ proiect, nu stai pur şi simplu în faţa ecranului.

S-ar putea să fii nevoit să extinzi limitele, în cazul în care copiii vor folosi ecranele pentru temele şcolare. În mod aproape sigur, vor avea nevoie de un dispozitiv digital pentru temele de acasă sau vor depăşi limitele înainte de a se întoarce acasă! Dar poţi să ţii cont de acest lucru şi să fii strict cu timpul pe care îl petrec în faţa ecranelor acasă sau în weekend.

Dar să examinăm acest lucru mai îndeaproape, fiindcă s-ar putea să pară nerealist. Cei sub 2 ani nu beneficiază de timp petrecut în faţa ecranului? După cum ne-au spus câţiva părinţi, folosesc tot felul de dispozitive digitale în preajma copiilor, aşa că e aproape imposibil să îi fereşti de orice contact cu acestea. Şi unele cercetări par

să sugereze că folosirea tabletei ar putea îmbunătăţi coordonarea mână-ochi, trezind şi interesul celor mici. Deci mesajul-cheie ar trebui să fie acela că ecranele trebuie folosite cu prudenţă şi sub supraveghere constantă. Nu aşeza pur şi simplu copilul în faţa unui ecran ca să-l faci să stea cuminte. Şi în timp ce foloseşti televizorul – toţi am făcut-o – sau tableta ca să nu te mai încurce şi să poţi face un lucru pe care trebuie să-l faci, controlează-l întruna. Discutaţi despre ce vede pe ecran, asigură-te că rămâne acolo unde trebuie şi închide dispozitivul când se termină programul. Şi asta se aplică de fapt copiilor de orice vârstă, nu doar celor mici.

DISCUTAREA PROGRAMELOR
ŞI A JOCURILOR

Ce ar trebui să discutaţi în timpul unui program televizat sau joc sau după aceea? încearcă următoarele sugestii:

Dacă ai un copil între 2 şi 4 ani:

Spune-mi ce făceai!

Ce cântec frumos! Hai să-l cântăm împreună!

Ce ai văzut?

Ce făceau persoanele respective?

Erau fericite sau triste? De ce?

Dacă ai un copil între 5 şi 8 ani:

Povesteşte-mi despre joc/poveste!

Ce a trebuit să faci tu/ce au trebuit să facă personajele? Cum te-ai descurcat/cum s-au descurcat ele?

Ai văzut ceva ce ţi-ar plăcea să faci?

Care au fost personajele/Lucrurile favorite – de ce?

Ce ţi s-a părut interesant/înspăimântător/amuzant la jocul ăsta/la emisiunea asta?

Dacă ai un copil între 9 şi 11 ani:

Ce s-a întâmplat şi care au fost consecinţele?

Ce personaje ţi-au plăcut/displăcut?

A existat în jocul/programul acesta televizat ceva care te-a surprins sau te-a învăţat ceva ce nu ştiai?

Te-a învăţat ceva jocul acesta /programul acesta

televizat sau ţi-a transmis un mesaj anume?

Dacă ai un copil între 12 şi 18 ani:

Ţi s-a părut realistă situaţia pe care ai văzut-o?

Ai vreun prieten care se poartă aşa?

Ce s-ar întâmpla dacă cineva ar acţiona aşa în viaţa reală?

Ţi s-a părut că vreunul dintre aceste personaje reprezintă un „tip”?

De ce există atât de multe jocuri/reality-show-uri care repetă aceleaşi poveşti sau creează personaje similare?

Ce câştigă sau pierd prin apariţia lor personajele dintr-un reality-show?

Un reality-show se bazează adesea pe un scenariu „riscant” – pe „o vor face sau nu o vor face”. Crezi că e real sau trucat?

INSTRUIREA ÎN PRIVINŢA MASS-MEDIEI

Datoria ta este să îi ajuţi pe copii şi pe adolescenţi să dobândească o cultură mass-media. Aceasta înseamnă să fie în stare să facă deosebiri, să fie critici şi analitici. Dacă ştii ce îţi place şi ce nu îţi place, poţi să stabileşti nişte priorităţi – nu să urmăreşti orice, la întâmplare. Instruirea media înseamnă să recunoşti ce este real şi ce nu, ce este potrivit şi ce nu, şi să trasezi limite. Înseamnă să înţelegi că multe dintre lucrurile pe care le vezi pe un ecran pot fi neadevărate, trucate, înfrumuseţate sau manipulate ca să îţi prezinte doar un punct de vedere. Dacă vorbiţi despre ele şi le revizuiţi, poţi să vezi şi tu şi să îi ajuţi şi pe ei să vadă că adesea trebuie să examinezi un lucru din toate punctele de vedere, ca să se poată vedea adevărata sa istorie. Întreabă-te: dacă eu cred ce mi se spune, cine beneficiază de pe urma acestui lucru? Ar putea să aibă un motiv pentru care să dorească să cred un anumit lucru mai degrabă decât altul – şi atunci care anume ar fi motivul?

Unele şcoli se ocupă de aceste probleme, dar noi îi încurajăm pe părinţi să coopereze cu ele şi să lucreze şi acasă. Dacă şcoala copilului tău nu se ocupă de asta, ar fi bine să vorbeşti cu profesorii – viaţa copilului tău e prea

importantă şi e bine să o discuţi în toate sferele de influenţă posibile.

DISPOZITIVELE ÎN DORMITOARE

Şi aşa ajungem la regula cea mai importantă poate, cea a dispozitivelor digitale de orice tip în dormitoare.

În privinţa aceasta, părinţii se confruntă cu adevărate provocări. Pe de o parte, trebuie să respecţi şi să admiţi faptul că adolescenţii, şi chiar copiii mai mici, au nevoie de intimitate. Trebuie să poată discuta cu prietenii, departe de ochii curioşi şi de urechile părinţilor şi fraţilor. De asemenea, trebuie să aibă un spaţiu în care să caute informaţii sau locuri în care să discute despre problemele care îi îngrijorează: despre sex, schimbări fizice etc. Dacă le oferi această libertate, e mai mare posibilitatea ca ei să vină la tine atunci când sunt pregătiţi. Când trebuie să-şi facă temele, dormitorul poate fi unicul loc din casă în care găsesc pacea, liniştea sau orice alte condiţii care li se par favorabile.

Însă tu nu vrei să le permiţi să ajungă să se izoleze. Dacă laşi un tânăr singur cu un dispozitiv, poţi să-l găseşti accesând site-uri, informaţii şi chiar stabilind contacte cu oameni care pot să-i dăuneze. Dacă îi încurajezi să se simtă parte din familie şi să împărtăşească apropierea şi distracţiile acesteia, nu vor mai încerca dorinţa sau nevoia de a scăpa.

În primii ani, insistaţi asupra faptului că trebuie să folosească dispozitivele numai în spaţiile publice. Pe măsură ce cresc şi se dovedesc demni de încredere şi responsabili, îngăduiţi-le, ca un privilegiu şi în afară de timpul prevăzut pentru ecran, să petreacă un timp în camera lor cu laptopul sau tableta pentru teme şi cu dispozitive ca telefoanele mobile, prin care să ţină legătura cu prietenii. Dar continuaţi să discutaţi deschis despre ceea ce fac, de ce şi cum.

Însă puteţi fi categoric în privinţa televizoarelor şi consolelor pentru jocuri, care nu ar trebui să intre niciodată în dormitor. Astfel, puteţi vedea cât timp petrec

cu ele, îi puteţi ajuta să respecte limitele timpului de ecran şi puteţi verifica ce văd sau la ce iau parte. Stabiliţi o regulă implacabilă: telefoanele mobile trebuie scoase din dormitor cu o oră înainte de culcare. Explicaţi-le că, deşi le cunoaşteţi nevoia şi dreptul la respect şi intimitate, trebuie să le puneţi în cumpănă cu siguranţa lor. Când încep să folosească dispozitivele digitale, spuneţi-le clar că trebuie să vă câştige întâi încrederea, arătându-vă că o merită.

Aţi putea discuta cu fiecare copil despre ce îl ajută şi ce îl deranjează în timp ce îşi face temele. S-ar putea să ne imaginăm că vrea să-şi facă temele în tăcere, singur. Dacă ne amintim de copilăria noastră, s-ar putea să vedem că noi nu ne făceam temele cu televizorul deschis, alături de prieteni sau de fraţi. Unele şcoli le recomandă sau le pretind elevilor să păstreze legătura cu prietenii în timp ce lucrează, ca să împărtăşească idei şi sfaturi. Conversaţia de pe reţelele de socializare s-ar putea să fie banală, dar face parte din proiect. Deci vorbiţi despre acest lucru, cereţi – e să fie sinceri şi conştienţi de propria persoană şi negociaţi cu ei timpul de ecran, ţinând cont de asta.

SĂ FII UN MODEL

Să fii un model pentru copiii tăi înseamnă să respecţi şi tu regulile pe care le-ai instituit pentru ei. Să nu ai televizor în dormitor, să nu ai acces noaptea la telefon sau computer. Dacă îţi place să te uiţi la televizor din pat, păstrează obiceiul acesta pentru vacanţa petrecută la un hotel sau fă din el cadoul pe care ţi-l permiţi atunci când pleacă ei de acasă! S-ar putea să ţi se pară un sacrificiu prea mare, dar gândeşte-te la următorul lucru: ciorovăiala stârnită de alegerea programului la unicul televizor disponibil din camera de zi nu are prea mare importanţă, dacă te gândeşti că nu trebuie să înfrunţi conflictul mult mai amar stârnit de veşnica întrebare: „Tu ai voie s-o faci. Atunci eu de ce nu am voie?” E greu să fii părinte, iar dacă vrei să fii un exemplu bun, s-ar putea să fie necesar să faci alegeri dificile. Însă merită.

Ce fel de tehnologie ar putea fi valoroasă pentru

copiii tăi? Caută dispozitive sau jocuri care:

adaugă un nou element unui joc vechi, dar nu o fac doar de dragul de a o face le permit copiilor să fie creativi, să controleze toate aspectele încurajează colaborarea şi împărtăşirea – tot ce îi încurajează pe copii să se joace împreună, să comunice sau să concureze va ajuta la promovarea dezvoltării sociale le permit şi copiilor cu dizabilităţi să se joace îi încurajează pe copii să fie activi fizic, nu doar să folosească ecranele

Ce fel de tehnologie trebuie să eviţi sau să supraveghezi atent? Uită-te bine la dispozitivele sau jocurile care:

transformă jocul în ceva tehnic sau digital, când nu este nevoie de aşa ceva – un joc de cărţi sau de şah nu devine mai valoros dacă este transpus pe ecran şi poate fi şi mai puţin accesibil repetă aceleaşi mişcări, cu puţine transformări, şi nu le oferă copiilor sau tinerilor şansa de a-şi dezvolta competenţele de rezolvare a problemelor sau de folosire a imaginaţiei creează dependenţă (jocurile care te încurajează să faci ceva şi te fac să doreşti să fii consecvent sunt bune; jocurile care te recompensează prea des şi prea uşor şi nu au niciun sistem de reglare a timpului pe care îl petreci cu ele, aşa că poţi apăsa butoanele la nesfârşit, sunt rele)

au aplicaţii sau se conectează la aplicaţii ori la alte jocuri care oferă constant suplimentări contra cost sau II Iasă pe copii şi pe tineri să acceseze materiale nepotrivite

RUTINE

Când vrei să stabileşti un set de reguli şi limite referitoare la o problemă de familie, inclusiv folosirea tehnologiei digitale, o arie importantă pe care s-o explorezi este cea a rutinei. După cum aţi văzut din exemplul lui Simon, stabilirea unei rutine la întoarcerea acasă a însemnat o diferenţă enormă în felul în care s-au bucurat de serile petrecute împreună în familie. Rutina îţi oferă structură şi stabilitate şi vă ajută adesea pe tine şi pe familia ta în atât de multe moduri. Tranziţia dintre ziua ta –

de muncă, de şcoală sau de altceva – şi timpul petrecut împreună cu familia poate face diferenţa dintre conflict şi armonie.

Sugestiile de a începe seara împreună într-un mod mai constructiv pot fi următoarele:

Stabiliţi o jumătate de oră sau o oră fără tehnologie – niciun dispozitiv electronic în care toată lumea are ceva de mâncare şi vorbeşte despre felul în care şi-a petrecut ziua. Telefoanele trebuie închise şi puse într-o cutie.

Oferă-le tuturor o perioadă „de calmare" în care să se adune: să facă un duş, să asculte muzică, să se relaxeze.

Toată lumea trebuie să aibă un interval – unul, două sau trei minute – în care să fie ascultat fără a fi întrerupt. Acest spaţiu poate fi folosit pentru punerea unei întrebări, relatarea unui succes sau a unui dezastru, o cerere de ajutor sau simpatie, prezentarea unei plângeri.

Gândindu-te la trei întrebări:

Ce merge rău?

Ce declanşează conflictul?

Ce aş putea face diferit?

…Ai putea să-ţi construieşti propria rutină la întoarcerea acasă. Alte trei puncte critice de conflict, care ar putea beneficia de pe urma unei rutine, ar putea fi timpul dinaintea mesei, ora de culcare şi dimineţile.

MOMENTELE CRITICE

În capitolul 9, Comunicarea, am schiţat deja o strategie pe care am numit-o Cum *să-ţi determini copilul să te asculte şi să facă lucrurile pe care i le ceri*. Acest lucru poate fi deosebit de util atunci când vrei să aduni toată familia la masă. În loc să strigi din bucătărie, fă efortul de a te duce şi de a le vorbi, atenţionându-i că se apropie ora mesei. Cel mai bine este să foloseşti contactul direct, personal, şi astfel vor veni mai devreme şi te vor ajuta să prepari masa. După cum am discutat deja, atunci când copiii iau parte la pregătirea mesei, nu vor mai face mofturi.

Orele de culcare sunt ore deosebit de critice atunci

când încerci să stabileşti o strategie digitală. Cei mai mulţi dintre părinţi ştiu că un copil între 4 şi 5 ani are nevoie de 10 – 12 ore de somn, iar cei între 7 şi 12 ani au nevoie de 9 – 10 ore şi jumătate pe noapte. Dar ne dăm seama cu toţii că adolescenţii au nevoie de 9 ore şi un sfert pe noapte? Tehnologia emiţătoare de lumini întrerupe tiparele de somn şi astfel, copiii adorm foarte greu. Poate că eşti bine informat cu privire la rutina de somn necesară copiilor mici. Să ne uităm la implicaţiile ei şi apoi să vedem ce componente putem împrumuta pentru a stabili o rutină destinată copiilor mai mari.

Aproape toţi copiii se împotrivesc când este vorba despre mersul la culcare. Nu vor să piardă ceva ce s-ar putea întâmpla. Dacă în familie sunt copii de vârste diferite, cei mai mari vor dori să îşi stabilească poziţia rămânând până mai târziu, iar cei mai mici vor dori să li se alăture. Atunci când se iscă o ceartă din pricina orei de culcare, suferinţa se prelungeşte şi toată lumea se încăpăţânează şi mai tare.

Deci modul cel mai eficient este:

Să ai un plan. Asigură-te că te-ai înţeles cu partenerul asupra unei ore de culcare şi a rutinei de dinainte. Poţi fi flexibil în ocazii speciale, dar veţi fi mai fericiţi dacă veţi respecta cu toţii această oră.

Ţine minte: cofeina rămâne în organism între 8 şi 14 ore şi te ţine treaz. Cele mai multe dintre băuturile carbogazoase au aceeaşi cantitate de cofeină ca şi cafeaua, iar băuturile „energizante” au o cantitate dublă sau chiar triplă. Fără cofeină după prânz.

Rutina începe cu cel puţin o oră înainte de culcare. Toate ecranele trebuie închise, iar jocurile zgomotoase trebuie să înceteze cu o oră înainte. Copiii şi adolescenţii trebuie să ştie că e timpul să înceapă curăţenia – să strângă jocurile, să le spună noapte bună prietenilor de pe reţelele sociale, să închidă dispozitivele media şi wifi şi să înceteze în general activitatea.

În funcţie de vârsta lor, trebuie să ţii seama de timpul

de care au nevoie pentru a lua masa, a face o baie caldă şi a se spăla pe dinţi.

Trimite copiii la culcare, oricare ar fi vârsta lor, cu o jumătate de oră înainte de timpul stabilit. Jumătatea aceasta de oră va fi petrecută citind cărţi obişnuite sau cărţi electronice şi vorbind cu tine. Povestea de dinainte de culcare nu poate fi înlocuită cu nimic. Ea le oferă şansa unui moment zilnic de linişte şi consecvenţă, în care nu trebuie să împartă cu nimeni atenţia ta. În unele zile s-ar putea să îţi relateze lucruri care îi îngrijorează sau le fac plăcere. În alte zile se bucură pur şi simplu de compania ta, care le arată că îi preţuieşti. Citirea cărţilor transmite atâtea mesaje importante, despre bucuria de a citi, valoarea imaginaţiei şi a creativităţii, semnificaţia amintirilor şi a experienţelor împărtăşite. În multe familii, poveştile dinainte de culcare continuă mult după încheierea copilăriei şi ajung până în anii adolescenţei, din motivul sus-amintit.

Sună ciudat, dar eu le-am citit fiilor mei până în ziua în care cel mare a plecat la universitate. Am început să le citim *Harry Potter* când a apărut cartea şi am continuat cu volumele următoare, an după an.

Nu ştiam care va termina primul: noi, cu cititul, sau ei, cu plecarea la universitate! Amândoi spun că le e dor de asta – şi le citim poveşti când se întorc acasă de Crăciun!

Brent, tatăl a doi băieţi în vârstă de 25 şi 26 de ani

Dacă ai copii care simt că au depăşit vârsta poveştilor, oferă-le timp de discuţie şi apoi lasă-i să citească singuri. Dar să fie doar cărţi clasice sau cărţi electronice. Dacă le citeşti tu, lasă-le zece minute înainte de stingere, ca să citească singuri. Însă, oricare ar fi vârsta lor, întoarce-te pentru un ultim sărut de noapte bună înainte de stingere.

Dacă vei transforma aceste lucruri într-o rutină de nezdruncinat, copiii şi adolescenţii vor păşi pe o cărare bătătorită. Fiindcă totul se termină cu atenţia ta completă şi un sărut, nu cu un lucru împotriva căruia să lupte, va

deveni ceva de dorit. Astfel, vei putea să stabileşti ora la care se liniştesc, să ai grijă să nu încalce regulile aducând tehnologie în dormitor, fiind în acelaşi timp cel care veghează asupra lor, nu poliţistul. Copiii care ajung la vârsta la care spun că sărutul şi lucrurile asemănătoare sunt prosteşti şi stânjenitoare vor fi şocaţi dacă vor vedea că îi iei în seamă şi te opreşti. Aceasta este una dintre ocaziile în care, ca părinte, trebuie să asculţi mesajul ascuns în spatele cuvintelor.

Va fi mai uşor să instaurezi o rutină de culcare pentru ei dacă vor vedea că şi tu ai o asemenea rutină. Relaxează-te înainte de culcare, închizând orice sursă media şi intrând în dormitor doar cu partenerul şi cu o carte bună. Pisicile au voie în dormitor, nu şi dispozitivele electronice.

Poţi depăşi multe arii de conflict dacă stabileşti o rutină care să evite punctele critice. Dimineaţa va trece mai uşor dacă ai stabilit cu o seară înainte toate lucrurile de care ai nevoie şi ştii că trebuie să te prezinţi ia micul dejun la o oră stabilită. Dacă îţi faci un obicei din a le reaminti mereu copiilor acest lucru şi a-i hărţui, nu le mai oferi ocazia de a fi responsabili.

La un curs pentru părinţi, una dintre principalele mele probleme era faptul că dimineţile erau un coşmar, iar unul dintre fiii mei îşi lăsa mereu acasă pacheţelul cu masa de prânz. Trebuia să mă opresc la şcoală în drum spre locul de muncă şi să i-l dau şi astfel întârziam. Părerea generală a fost că nu trebuia să mai fac nimic pentru ei. Dacă eu făceam totul în locul lor şi nu îi lăsam să suporte consecinţele, nu aveau niciun motiv pentru care să se schimbe. Eu credeam că asta era treaba mea, dar celelalte mame au spus că nu, că era treaba lor. Aşa că le-am spus că micul dejun este la 7: 30, autobuzul şcolar la 8 şi, dacă întârzie, e treaba lor. Eu nu aveam de gând să mai alerg cu pacheţelele de mâncare! Au făcut-o o dată – au pierdut autobuzul şi au trebuit să aştepte până mi-am terminat treburile, aşa că au fost pedepsiţi după ore. Şi fiul meu s-a dus o dată fără prânz. Apoi nu a mai făcut-o niciodată. Şi

nu au mai existat nici certuri, fiindcă eu nu îi mai cicăleam.

Marie, mama unui băiat de 12 ani şi a altuia de 15 ani în alte situaţii – examene, înainte şi după vacanţe, evenimente în familie, cum ar fi Crăciunul – poţi să îi spui tradiţie sau rutină, însă trebuie să îţi planifici un mod de gestionare a situaţiei, ca să fie dispuşi să urmeze cărarea bătătorită, în loc să discute în contradictoriu despre lucrurile care trebuie făcute sau despre aşteptările tale.

STABILIREA UNOR REGULI DE FAMILIE

Regulile sunt mai uşor de stabilit dacă îi „împingi” pe oameni spre ele, în loc să le impui. Faci asta prin:

Un brainstorming care să stabilească o serie de reguli funcţionale pentru întreaga familie. Tu îţi exprimi punctul de vedere, ei şi-l exprimă pe al lor, şi fiecare dintre voi explică ce este important pentru el şi de ce. Poţi să-i faci să adere la un set de reguli şi să respecte limitele referitoare la tehnologia digitală şi la alte probleme din familie dacă asculţi şi explici, negociezi şi faci compromisuri. Bineînţeles că vor exista unele lucruri de care te vei ţine cu dinţii – fără tehnologie digitală la masă sau în dormitor pe timpul nopţii, de exemplu. Dar dacă cedezi puţin în unele privinţe, vei câştiga mult mai mult în altele.

Consideră că stabilirea regulilor şi a limitelor este o oportunitate de discuţie, nu un conflict sau o bătălie. Spune-le că acest lucru le oferă şansa de a face propriile lor sugestii şi cereri.

Oferă alternative plăcute pentru folosirea ecranului, în loc s-o interzici pur şi simplu. Oferă-le jocuri ca şahul – demodate, dar încă surprinzător de populare. Pe vreme bună, o plimbare sau altă activitate. Mişcarea poate fi şi amuzantă, nu doar sănătoasă, dacă o faceţi împreună. Gătiţi, faceţi prăjituri, descoperiţi istoria familiei. Cere-le să vină cu idei despre ce le-ar plăcea să facă în familie. Copiilor le va plăcea să petreacă timp singuri cu unul din părinţi – să meargă la cumpărături sau să facă scurte plimbări cu un scop anume.

Ca să le îndepărtezi dorinţa de a petrece tot timpul pe reţelele de socializare, sugerează-le să aleagă seriale şi filme pe care să le vizionaţi împreună. Sau folosiţi un joc creativ, în care să vă construiţi propriul castel, oraş sau comunitate.

MONITORIZAREA MASS-MEDIEI

Am vorbit despre importanţa monitorizării mass-mediei. Ce vrem să spunem cu acest lucru? E uşor să vă lăsaţi copiii să se poarte într-un anumit mod fără să vă gândiţi la acest lucru şi fără să examinaţi situaţia şi să alunecaţi şi voi în acelaşi tipar. Aşadar, un copil urmăreşte un program TV săptămâna aceasta; săptămâna viitoare face la fel şi continuă şi după două săptămâni. Pune mâna pe o tabletă şi se joacă puţin cu ea şi săptămâna viitoare nu doar că e cel mai bun la joc, ci se aşteaptă să joace în fiecare zi. Înainte de a-ţi da seama, copilul tău de 6 ani va petrece patru ore pe zi privind ecranul şi va fi gata să urle din răsputeri dacă vei încerca să-l opreşti. Sau fiica ta adolescentă îţi va declara cu toată seriozitatea că preferă să moară decât să îţi dea telefonul ei. Ar trebui să începi fiind un părinte care stabileşte regulile şi impune ritmul. Pe măsură ce cresc, vei colabora cu ei şi veţi stabili limite şi reguli raţionale, pe care le vor respecta şi ei, fiindcă vor înţelege motivul pentru care să o facă.

Deci ce trebuie să faci? Cea mai bună cale este aceea de a-ţi pregăti planul înainte ca ei să înceapă să se uite la televizor, să folosească dispozitivele sau să se joace. Ţine minte limitele pe care le impui. Când încep să se uite la ecrane sau să folosească tehnologia digitală, stai alături de ei, supraveghindu-i, discutând şi luând parte în mod activ.

Spune-le care sunt limitele de timp şi fii ferm în privinţa lor. Lasă-i să aleagă cum vor să folosească timpul de ecran: pe reţelele de socializare, pe telefon sau pe computer, la consolele de joc sau la TV, dar păstrează limitele.

În funcţie de vârstă şi de stadiu, poţi fi flexibil. Dacă ai mai mulţi copii, vor exista sigur perioade în care unul va

fi destul de mare ca să aibă dreptul la mai mult timp pe ecran, iar celălalt va obiecta. Rămâi ferm şi explică-le că aşa funcţionează maturizarea – în cele din urmă, ajungi la un stadiu în care te bucuri de mai multe privilegii. Dar poţi să le pierzi, dacă nu te porţi frumos.

Atunci când se fac mai mari şi încep să folosească internetul, fii alături de ei ca să-i ajuţi când intră pe un anumit site – de la site-urile de jocuri pentru copii la reţelele de socializare de mai târziu. Subliniază faptul că trebuie să le cunoşti parolele şi îndrumă-i prin setările de intimitate. Controlează-le regulat.

Am acces la toate parolele fiicei mele, până ajunge la maturitate. Aceasta este regula. Din când în când, fac câte un control ca să mă asigur că le foloseşte aşa cum trebuie; dacă nu, nu o mai las pe internet.

Toni, mama unei fete de 14 ani

Vorbiţi despre ceea ce vor face online, cu cine vor vorbi şi cum se vor comporta. Explică-le că le respecţi dreptul la intimitate, dar că menţinerea siguranţei lor depăşeşte acest lucru. Aşa că îţi rezervi dreptul de a controla ceea ce fac. Dacă se dovedesc responsabili şi demni de încredere, mulţumeşte-le şi controlează-i mai rar. Dar rezervă-ţi în continuare dreptul de a o face. Nu te simţi vinovat că îi controlezi.

În ocaziile speciale, stabiliţi împreună un program flexibil. Dacă regula este să vizionaţi programe la televizor, vor exista ocazii în care veţi dori să le vizionaţi un timp mai îndelungat – cu ocazia Jocurilor Olimpice, de exemplu. Acum poţi modela arta stabilirii priorităţilor – alege-le pe cele pe care vrei să le vezi şi renunţă la cele mai puţin importante. Compensează orele multe dintr-o săptămână cu alte zile sau săptămâni în care nu te uiţi deloc la televizor.

Discutaţi despre sancţiunile aferente încălcării regulilor şi puneţi-vă de acord. Acestea ar putea include limitarea accesului pentru o perioadă sau un control mai atent. Sau pierderea unor privilegii ori drepturi din altă

parte.

Discutaţi şi negociaţi limita de vârstă pentru vizionarea emisiunilor, filmelor şi jocurilor. Nu e uşor să fii ferm, fiindcă mulţi tineri şi unii părinţi nu respectă limitele de vârstă, aşa că ţi se va spune: „Dar prietenii mei se uită la/joacă aşa ceva!” Totuşi limitele de vârstă au un motiv, chiar dacă ai probleme cu unele dintre ele (se pare că există mai multă libertate în ceea ce priveşte violenţa decât în privinţa sexului, de exemplu…). Bineînţeles că tu trebuie să decizi care sunt materialele pe care ţi-ai dori să le vadă fii şi fiicele tale şi poţi să nu fii de acord cu autorităţile. Dar e un lucru la care trebuie să te gândeşti şi pe care trebuie să-l discuţi.

Părinţii trebuie să fie curioşi şi au dreptul să stabilească limite. E posibil să spui că tu, ca părinte, nu vei permite folosirea jocurilor destinate unui grup de vârstă mai mare decât cea a copilul sau adolescentului tău. Fii pregătit să spui: „Nu îmi pasă că prietenii tăi au voie să facă asta. În casa mea, eu am grijă de tine şi acest lucru înseamnă că tu nu vei juca jocul ăsta”. Toate jocurile şi filmele au limite de vârstă; jocurile cele mai violente şi mai excitante, cum ar fi *Call of Duty*[30], *Grand Theft Auto*[31] sau *Assassin's* Creed[32], sunt destinate tinerilor cu vârsta peste 18 ani. Dar cel mai important este faptul că, dacă tu încalci regulile, la fel vor face şi ei. Rezistă presiunii sâcâielilor, dar ai grijă: copiii fac schimb de jocuri între ei şi, dacă nu îi supraveghezi, vor juca jocuri nepotrivite. Vorbeşte cu ei şi explică-le de ce trebuie să respecte regulile şi de ce vrei să facă acest lucru şi întreabă-i pe ceilalţi părinţi cum se descurcă. Fii atent: dacă văd ceva care îi deranjează şi simt că nu îţi pot spune ţie, ca să îi liniștești sau să le explici, situaţia va fi mult mai dăunătoare – asigură-i că pot

30 Serie de jocuri video a căror acțiune începe în timpul Primului Război Mondial.

31 Serie de jocuri video de acțiune/aventură, faimoase pentru caracterul lor violent.

32 Serie de jocuri istorice de acțiune/aventură, bazate pe conflictul dintre asasini și Templieri.

veni la tine, chiar dacă au încălcat regulile.

STABILIREA LIMITELOR

Cum îi spui unui adolescent că nu poate lua tehnologia în dormitor la anumite ore sau fără anumite reguli? Sau că, spre deosebire de prietenii lui, nu va primi *Call of Grand Assassin's Creed* de Crăciun? Sau că nu îi vei permite să se înscrie pe anumite reţele de socializare până nu va împlini 13 ani şi că nu va avea voie deloc dacă vrea să spună că are 17 ani? O problemă pare a fi aceea că părinţii din această generaţie vor să fie prietenii copiilor lor. Poate că se întâmplă din cauză că suntem o generaţie care vrea să primească un *like*. Sau poate că am dobândit ideea că toţi copiii trebuie să fie văzuţi, auziţi şi respectaţi şi am ajuns prea departe. Altă problemă e cea a lipsei de pricepere, de încredere şi de cunoştinţe. Oricare ar fi motivul, multor părinţi le este greu să rişte să-şi audă copiii ţipând: „Te urăsc!" şi li se pare greu să spună nu sau să pună piciorul în prag. Atunci când îţi spun: „Te urăsc.", copiii vor de fapt să spună: „Sunt furios!" – uneori pe tine, alteori pe ei înşişi sau pe lume. Dacă evitaţi să vă găsiţi în situaţia în care copiii vă adresează asemenea cuvinte, asta nu înseamnă că sentimentele lor au dispărut, ci că nu au niciodată şansa de a gestiona astfel de emoţii.

Este loc de negociere şi compromis. Dar, ca părinţi, voi aveţi ultimul cuvânt şi există ocazii în care ştiţi că lucrurile pe care le cereţi sau le spuneţi sunt corecte şi gata. Cum îi spui acest lucru unui adolescent? îl spui pur şi simplu. Cu bunătate, calm, dar ferm. „Nu, în casa noastră nu avem televizor în dormitor". „Nu, nu-ţi vei lua telefonul în cameră peste noapte/ „Nu, nu poţi să mai stai în faţa ecranului în seara asta". „Da, totul se închide cu o oră înainte de culcare". Ignori crizele de nervi şi rămâi ferm.

Întreabă-i: se aşteaptă să obţină rezultate imediate şi recompense în lumea reală, să le fie sprijinit constant succesul şi să aibă şansa de a încerca din nou dacă dau greş, aşa cum se întâmplă online sau în jocuri? Unele dintre situaţiile pe care le văd online îi fac să simtă că

anumite lucruri sunt acceptabile şi „normale” în spaţiul virtual, dar în lumea reală ar fi stânjenitoare şi nu ar vrea să le fie adresate sau făcute lor? Ajută-ţi copiii să înveţe să ia distanţă. Dacă o persoană îi sâcâie în lumea reală, tinerii pot fi dispuşi să fie politicoşi, dar cei mai mulţi se îndepărtează. Ajută-i să înţeleagă că pot face acelaşi lucru online.

DETOXIFIEREA DIGITALĂ

În afară de stabilirea unor limite pentru timpul de ecran zilnic sau săptămânal, familia ar beneficia foarte mult şi de pe urma detoxifierilor digitale.

Cu multe valuri de proteste, ne-am dus familia în vacanţă într-o zonă din Franţa în care nu era semnal pentru mobil. Pensiunea nu avea televizor şi i-am făcut să lase acasă tabletele şi jocurile. În prima zi au fost cam îmbufnaţi. Apoi au început să-şi dea seama că poate fi grozav să înoate în piscină, să viziteze pieţele, să gătească mese excelente sau să stea afară privind stelele în timp ce mâneam. Când ne-am întors acasă, am stabilit că duminicile erau zile non-digitale. Ieşim şi facem diverse lucruri – unele dintre lucrurile despre care am descoperit că sunt atât de amuzante în vacanţă.

Stephi, mama unui băiat de 9 ani şi a doua fete de 14 şi 15 ani Părinţii mei insistau să închidem totul duminica, iar eu şi fratele meu eram îngroziţi – credeam că aveam să fim proscrişi a doua zi la şcoală şi că aveam să pierdem toate glumele bune. În primele două duminici ne-am ascuns telefoanele în baie şi ne duceam să le verificăm acolo. Ei şi-au dat seama, au pus mâna pe ele şi au închis totul, apoi ne-au făcut să ieşim cu bicicleta. Ciudat a fost că, după câteva săptămâni, ne-am obişnuit. Nu am pierdut chiar atât de multe cum credeam – erau nişte lucruri care nu contau, oricum. Aşa că acum ne place. Le-am spus prietenilor că ar trebui să încerce, iar câţiva au făcut-o.

Isabella, 17 ani

Alege o destinaţie de vacanţă ori de weekend sau doar de o excursie de o zi într-o zonă fără semnal sau fă tu

zona fără semnal închizând toate dispozitivele şi lăsându-le acasă. Ca la orice detoxifiere, vă veţi simţi îngrozitor la început – neliniştiţi, nervoşi şi ultrasensibili. În curând veţi vedea că e odihnitor. Şi că nu vă lipseşte chiar atât de mult tehnologia, iar acest lucru vorbeşte de la sine.

REGULI DE DETOXIFIERE

Găseşte-ţi mereu o ocupaţie. Atunci când te plictiseşti, atracţia reţelelor de socializare sau a altor dispozitive digitale devine irezistibilă.

Cere-le tuturor să observe momentele în care te gândeşti la un dispozitiv şi vrei să îl foloseşti – marchează aceste momente critice şi încearcă să le eviţi sau fii pregătit să rezişti atunci când se repetă.

Stabileşte perioade de detoxifiere – o zi pe săptămână, cel puţin o vacanţă pe an.

Discutaţi despre ceea ce aţi simţit la începutul detoxifierii şi cum vă simţiţi după ce aţi repetat-o de câteva ori.

Discutaţi cu ei despre problema amprentei digitale – urmărirea, indiciile sau „amprentele” pe care le Iasă oamenii online. Explică-le că, în loc să fie gratuite, majoritatea lucrurilor pe care le obţinem de pe internet sunt plătite cu informaţii despre noi înşine. În prezent se discută despre drepturile virtuale, care ar trebui să permită fiecărui copil şi tânăr să:

editeze sau să şteargă orice material pe care l-a creat ştie cine deţine informaţiile despre el sau cine profită de pe urma lor fie protejat de practicile ilegale şi să fie susţinut dacă se confruntă cu materiale deranjante

Problema este că în prezent drepturile acestea nu sunt legalizate. Aşa că este datoria noastră să ne ajutăm copiii să se protejeze şi să ceară ajutor atunci când au nevoie.

CUM îl AFECTEAZĂ TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Tinerii pot să facă alegeri greşite atunci când este vorba despre utilizarea tehnologiei digitale. Pot să se obişnuiască să o folosească neîntrerupt sau să rişte să

dezvăluie informaţii personale. Sau pot să facă nişte comentarii obraznice online, fără să se gândească la ceea ce simte persoana vizată. Acest lucru nu se întâmplă din cauză că sunt urâcioşi sau stupizi sau fiindcă nu pot prevedea consecinţele, ci din cauză că mintea unui adolescent răsplăteşte comportamentele riscante cu o doză în plus de dopamină. Adolescenţii caută senzaţiile tari, conducând nebuneşte, bătându-se, certându-se, consumând substanţe interzise sau făcând trolling online. Şi pot să-ţi ignore avertizările, fiindcă vor atât de mult să depăşească limitele şi să îşi proclame independenţa. Pentru preadolescenţi şi adolescenţi, prietenii contează la fel de mult ca şi tine, aşa că trebuie să îi înţelegi şi să negociezi cu ei, ca să îi ajuţi să rămână în siguranţă. O cale este aceea de a le oferi alte modalităţi, mai sigure, prin care să-şi obţină adrenalina – sporturi, aventuri, realizări.

Vorbeşte cu ei despre priorităţi. Nu trebuie să faci parte din gaşca cool, ci să ai prieteni care să te preţuiască şi pe care să îi preţuieşti. Nu trebuie să fii popular, ci să te simţi bine cu tine însuţi – oamenilor tind să le placă oamenii care se plac pe ei înşiși. Discutaţi despre imaginea corporală şi fii foarte atent la discuţiile dintre voi, adulţii, şi la felul în care vă descrieţi. Sunteţi îngrijoraţi fiindcă vi se pare că sunteţi graşi? La fel vor fi şi ei. Faceţi comentarii critice despre oameni? La fel vor face şi ei.

Mai ales adolescenţii, dar şi unii copii mai mici, folosesc posibilităţile tehnologiei digitale ca să se cufunde până peste cap în postarea selfie-urilor – fotografii pe care şi le fac singuri. Unele dintre ele sunt cu totul inofensive. Şi noi am fi făcut la fel, dacă am fi avut tehnologia – în schimb, obişnuiam să ne înghesuim în cabinele în care se făceau fotografii la minut ca să ne pozăm cu cei mai buni prieteni. Ei o fac deoarece adolescenţa este vârsta la care felul în care arăţi şi te prezinţi este foarte important. Mă văd, deci exist… în loc să îi criticaţi, înţelegeţi-i şi spuneţi-le cum aţi făcut-o şi voi. Dar folosiţi acest lucru ca să începeţi o conversaţie despre imaginea fizică. Sunt realiste

imaginile modelelor lor? Ce trebuie să faci dacă vrei să ai un asemenea corp? Să ţii o dietă nesănătoasă? Să îţi stabileşti un program de exerciţii pe care l-ai putea urma doar dacă nu ar trebui să mergi la şcoală sau la serviciu? Să manipulezi digital fotografiile?

ÎNCURAJEAZĂ-LE ÎNCREDEREA ÎN SINE ŞI STIMA DE SINE

Dacă tinerii se simt bine cu ei înşişi, nu mai acordă atâta importanţă afirmării constante externe, de tipul celei oferite de reţelele de socializare. Şi bineînţeles că, dacă te implici şi te angajezi în alte aspecte ale vieţii de familie, se vor implica şi ei şi nu vor mai avea nevoie să apeleze la un dispozitiv ca să se distreze.

Încurajează-le încrederea şi stima de sine folosind următoarele metode:

Transformă mesele în familie într-o prioritate – dacă vei pălăvrăgi cu ei, dacă le vei ura bun-venit, dacă te vei bucura de compania lor şi vei petrece timp cu ei, se vor simţi mai bine cu ei înşişi şi cu tine.

Fă-le regulat complimente. Când treci pe lângă ei, spune-le în trecere: „Arăţi bine”, „îţi mulţumesc că ai făcut acest lucru”, „Mă bucur atât de mult că petrec timpul ăsta cu tine!”

Dă-te la o parte şi pune-i să practice deprinderile bune. Cere-le copiilor mici să ducă un pahar cu apă la masă. Ţine la îndemână un şerveţel cu care să ştergi apa care a curs pe jos, dar nu te agita – nu pot învăţa dacă nu le respecţi efortul. Pe măsură ce cresc, cere-le să meargă la magazin, să îşi sune singuri prietenii pentru a organiza o ieşire, să facă rezervări, să cumpere alimentele necesare pentru o masă şi să o pregătească.

Pune-i să facă o „Maya Van Wagenen”: adolescenta americană a petrecut o lună copiind următorul sfat pe 1 950 de etichete scrise de mână: fii politicos cu toată lumea, zâmbeşte şi împrieteneşte-te cu toate găştile de prieteni de la şcoală. În ciuda multor refuzuri, în decurs de câteva săptămâni a fost şocată să descopere că se

transformase dintr-o fată hărţuită în una considerată populară.

Înscrie-i în echipe sportive şi în activităţi ca *The Duke of Edinburgh Award Scheme*[33]. Dacă şcolile nu sprijină asemenea iniţiative, întreabă-le de ce nu o fac şi caută organizaţiile locale de tineret, cum ar fi călăuzele sau cercetaşii, care fac asta. Ca să îi ajuţi pe tineri să îşi adapteze manierele, să dobândească autocontrol şi să îşi dezvolte hotărârea, perseverenţa şi stăpânirea de sine, controlează manierele tale şi toată familia te va urmări. Exerciţiile fizice practicate regulat – jocurile în echipă, frecventarea sălilor de fitness, plimbările, alergatul, ciclismul, înotul şi exerciţiile pentru minte şi corp, cum este taie kwon de – te ajută să îţi construieşti stima de sine şi autocontrolul, ajutându-te în acelaşi timp să îţi păstrezi sănătatea. Dacă le faceţi împreună, încurajaţi legăturile de familie.

Fă din treburile casnice o regulă. Dacă îl pui pe copil să participe la treburile casei, încurajezi câteva lucruri. Unul este sentimentul de apartenenţă – e casa lor şi sunt mândri să contribuie în calitate de membri ai familiei. Acest lucru îi pregăteşte pentru viitor, când vor trebui să se descurce. îi ajută să respecte capacitatea de a administra

Părinţii şi tehnologia digitaid o casă şi o familie şi astfel să te înţeleagă şi să te respecte şi pe tine.

Schimbă modalitatea de a le oferi bani – din bani de buzunar, transformă-i într-o alocaţie. Dă-le mai mulţi bani, dar cu răspunderea de a se ocupa de anumite cheltuieli – discută acest lucru cu ei. Şi odată ce au început, nu îi mai scuti. Dacă îşi cheltuiesc într-o zi toată alocaţia pe o lună şi apoi rămân „pe uscat”, va fi o lecţie valoroasă pentru ei, iar faptul că cedezi ar anula-o.

După ce împlinesc 13 ani, sugerează-le să îşi caute o

33 Liderul mondial al programelor de dezvoltare personală pentru tinerii cu vârste cuprinse între 14 și 24 de ani; programul aduce împreună cunoștințe noi, distracția și natura.

slujbă pentru cheltuielile în plus sau pentru economii.

Lasă-i să se plictisească uneori. Unul dintre aspectele neaşteptat de distructive ale „conectării” permanente este acela că niciun copil nu se mai plictiseşte – au mereu la îndemână reţelele de socializare şi alte distracţii. Şi acest lucru înseamnă că au mai puţini stimuli de a fi inventivi, hotărâţi, curioşi intelectual. Nu trebuie să caute ceva de făcut, de construit, de citit. Un motiv pentru care e nevoie să insişti asupra deconectării este acela de a le permite şi a-i încuraja să caute alte moduri prin care să se simtă implicaţi şi împliniţi. Pune-i să citească o carte, să meargă cu bicicleta, să se cațăre într-un copac, să facă o felicitare sau să meşterească ceva, să facă o prăjitură, să cânte un cântec, să danseze, să alerge, să viseze…

Nu încerca să înveţi jargonul lor. În parte, fiindcă se dezvoltă şi evoluează atât de repede, încât vei fi depăşit, şi nu e nimic mai tragic decât un bătrân care încearcă să fie „cool”. Dar în principal din cauză că jargonul există pentru un motiv. Şi noi l-am folosit, şi fiecare generaţie o face, pentru a-şi declara autonomia şi separarea şi pentru a trage o linie între „mine” şi „tine”. Pentru preadolescenţi şi adolescenţi, e ceva sănătos. Încălcarea graniţelor arată o lipsă crasă de respect.

COMUNICAREA ŞI ANGAJAMENTUL

Este vital ca părinţii să rămână angajaţi. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să stai tot timpul lângă copil; înseamnă că ştii ce se întâmplă, că îţi arăţi afecţiunea şi grija, că lucrezi alături de copil sau tânăr, pentru a-l ajuta să îşi dezvolte deprinderile şi să fie în siguranţă offline şi online. Deci ce facem cu problemele care sunt o ameninţare reală pentru copiii noştri online? Probleme ca rezolvarea conflictelor, prietenia, hărţuirea virtuală, postarea şi distribuirea unor lucruri pe care le-ai putea regreta, materialele vătămătoare, sexul şi riturile de trecere? Iată câteva idei.

CONFLICTUL – CERTURILE TREBUIE SĂ RĂMÂNĂ REALE

Tinerii se ciorovăiesc întotdeauna cu prietenii şi cu familia. Legăturile emoţionale sunt resimţite mult mai puternic de către tineri şi certurile acestea au puterea de a dăinui şi de a cauza durere mult timp. Sau de a fi uitate în momentul următor. Dar în momentul acela de chin sufletesc, tinerii de astăzi pot apela la Internet. Fie că se ceartă cu tine, cu prietenii lor sau sunt implicaţi în cearta unor persoane de departe, postarea online poate schimba complet situaţia.

Înainte, dacă părinţii ne trăgeau o săpuneală, ne retrăgeam în camera noastră (sau eram trimişi acolo) ca să medităm la greşelile noastre şi poate să regretăm. Chiar dacă ne simţeam nedreptăţiţi, trebuia măcar să ieşim din rând şi apoi să intrăm înapoi. Astăzi un adolescent mustrat poate să se retragă în camera lui şi să posteze pe internet o tiradă, un video sau chiar dovezi înregistrate cu un telefon ascuns, din care să reiasă că i-ai atacat inadmisibil drepturile şi demnitatea. Poate fi sprijinit de o mulţime de prieteni şi de alţi adolescenţi, nu doar din reţeaua lui, ci din toată lumea şi chiar de străini. Unii părinţi au fost atât de traumatizaţi de acest tip de abuz, încât ezită acum să-şi mai certe copiii. Şi certurile cu prietenii pot deveni „virale”, fiindcă postează cearta şi cer sprijin sau se alătură apelului altei persoane.

Controlarea acestei situaţii este o provocare. Trebuie să ne facem copiii să înţeleagă că o ceartă care ajunge online prin intermediul reţelelor de socializare sau prin crearea unui website special este total diferită de cearta cu ţipete şi uşi trântite sau de transmiterea zvonurilor din gură-n gură, în şcoală sau în cartier. Interacţiunile din lumea reală pot să dăinuie, dar până la urmă se uită şi se îndreaptă, pentru că protagoniştii renunţă sau se împacă. Dar dacă o postezi online, ajunge la mulţi oameni care nu sunt implicaţi personal, astfel că pot fi dornici să exploateze sau să încurajeze intensificarea conflictului, nu rezolvarea lui. Din oameni reali cu sentimente reale, se transformă într-un prilej de distracţie. Oricât de mult te-ai

răzgândi în lumea reală, ceea ce ai spus rămâne online. Pentru totdeauna. Continuă să rănească şi vă face pe toţi să arătaţi îngrozitor. Aşa că trebuie să le spunem să păstreze certurile în domeniul realităţii.

Acest lucru înseamnă că trebuie să fim un model de bună purtare. Nu îţi ruşina copilul şi ajută-l să vadă că ruşinea poate să rănească – mult – şi se întoarce înapoi la tine. De exemplu, o mamă din Marea Britanie s-a hotărât să-şi filmeze fiul de opt ani bâlbâindu-se şi încercând să înţeleagă o scrisoare pe care se pare că o primise de la Moş Crăciun şi în care îi spunea că e pe lista copiilor obraznici şi că are la dispoziţie 13 zile pentru a dovedi că îşi merită cadourile. Lacrimile şi nefericirea lui şi cele ale surorii lui de 4 ani au fost postate pe YouTube, unde rămân şi acum. Dacă nu îţi pierzi priceperea şi înţelegerea atunci când stabileşti limite şi reguli, ci le foloseşti pe amândouă puţin mai mult, cu atât mai bine. Verifică de două ori şi postează o dată şi numără întotdeauna până la zece.

PRIETENIA

Este o provocare să înveţi o generaţie de copii obişnuiţi să privească în jos, la un ecran, să ridice privirea când vorbesc cu alţii, să menţină contactul vizual, să zâmbească şi chiar să se sărute sau să îşi strângă mâinile! Adolescenţii francezi o fac – urmăreşte un grup de tineri care se întâlnesc într-o cafenea franţuzească: fiecare nou-venit e întâmpinat separat de toată lumea cu o îmbrăţişare şi un sărut (numărul sărutărilor, între două şi patru, este dictat de regiunea în care te afli) sau o strângere de mână. Adolescenţii francezi vorbesc unul cu altul şi privesc doar ocazional telefonul, iar în cazul acesta tind să le arate celor din jur ce s-a postat. Prin contrast, adolescenţii britanici par să se alăture grupului din întâmplare, recunoscuţi uneori doar de vecinii imediaţi, dar fără să primească un salut formal. Mulţi dintre ei se aşază şi comunică mai mult cu dispozitivele decât cu cei din jur. Ar putea fi interesant şi util dacă ţi-ai întreba copiii ce cred – ce le place sau nu le place la modul în care se adună şi

dacă doresc să schimbe comportamentul grupului lor social. Poţi sugera că e nevoie de un singur om care să încerce un lucru nou şi apoi ceilalţi îl vor adopta.

Cere-le tinerilor să se supravegheze reciproc şi să accepte că autovătămarea, anorexia şi sinuciderea nu sunt nici fascinante, nici admirabile. Un aspect îngrijorător al reţelelor de socializare este moda postării unor mesaje pozitive, minunate, de iubire şi apreciere pe blogul unei persoane care a murit; se pare că ei cred că persoana respectivă îi poate auzi, că moartea e cumva temporară şi ireală. Trebuie ca noi şi tinerii noştri să recunoaştem nevoia de a spune lucruri frumoase atât timp cât persoana trăieşte, să recunoaştem semnalele de avertizare şi cererile de ajutor.

FĂ UN PAS SPRE El

Hărţuirea virtuală şi pornografia, accesul la materiale dăunătoare, posibilitatea groomingului şi tentaţia de a fi un tânăr priceput în mediul digital – un *geek* – *care* îşi arată priceperea devenind hacker sunt, poate, cele mai îngrijorătoare aspecte ale folosirii internetului. Poţi să îi protejezi – şi dacă da, cum? După cum am spus deja, îndreptându-te spre ei. Fiind implicat.

Hărţuirea virtuala

Am spus deja cât de uşor poate avea loc hărţuirea virtuală şi ce putere şi influenţă uimitoare are un asemenea comportament. El pare facilitat de lipsa legăturii dintre lucrurile pe care le spun oamenii pe internet şi în special pe reţelele de socializare şi ceea ce ar spune sau face atunci când s-ar afla în faţa persoanei respective. Ecranul face ca totul să pară ireal. Ecranul înseamnă că oamenii care se alătură unui comportament inuman pot să îşi spună că nu e serios, că e doar o glumă, că nu fac decât să-l ia peste picior. În cazul în care li se arată mesajele dureroase şi sunt invitaţi să se gândească la modul în care s-ar simţi ei dacă ar primi un asemenea mesaj, cei mai mulţi dintre tineri nu mai fac aşa ceva.

Trebuie să le cerem copiilor să fie buni. Să nu

posteze niciodată un lucru pe care nu i l-ar spune cuiva în faţă sau pe care nu ar vrea să-l audă adresat lor. Vorbiţi cu ei despre asta. Cereţi-le ca, înainte de a posta ceva „deştept”, să se întrebe: „Ce ar crede despre acest lucru o bunică din părtea cealaltă a lumii? Şi ce ar crede bunica MEA despre acest lucru?” Ai putea sugera chiar că, dacă vor viola această regulă simplă, îi vei… arăta bunicii postarea, ca să vezi ce face.

Dacă ai un copil implicat în aşa ceva, nu lăsa lucrurile să continue. Dacă el este ţinta, ajută-l să blocheze şi să ignore mesajele şi pe oamenii care l-au rănit şi vorbeşte cu el, ca să înţeleagă că nu trebuie să le ia în serios. În acelaşi timp, trebuie să îl ajuţi să nu mai fie atât de sensibil. Abuzul pare să îşi atingă întotdeauna ţinta şi este foarte personal. Chiar dacă e adresat unei persoane anume, nu o priveşte de fapt pe ea. Oamenii sunt răi şi abuzivi din cauză că au o problemă. Trec printr-o perioadă dificilă, cineva i-a făcut să se simtă rău şi încearcă să recapete sentimentul de putere şi control. Sau e pur şi simplu un joc şi nu îşi dau seama de efectele lui reale.

Poţi să ceri reţelelor de socializare să şteargă mesajele. Toate au acum un buton de „reclamaţie” pe care poţi apăsa ca să îi alertezi atunci când se întâmplă ceva jignitor. În unele cazuri, furnizorul de internet al autorilor le va bloca accesul. Poţi să contactezi şcoala şi să le ceri să aplice măsurile contra hărţuirii. Dacă şcoala nu răspunde aşa cum trebuie, poţi să ceri consiliului de administraţie sau autorităţilor locale să acţioneze. Şi bineînţeles că poţi contacta poliţia locală. Salvează şi păstrează toate mesajele – acestea constituie dovezi.

Dacă însă copilul tău ia o parte cât de mică la un asemenea proces, poţi să faci două lucruri. Poţi să afli de ce i se pare necesar sau acceptabil şi să rezolvi problema. Şi poţi să îi arăţi clar că, oricare ar fi motivul, comportamentul său este inacceptabil şi trebuie să se scuze şi să îşi repare greşeala.

Sexul

Tinerii apelează la internet ca să afle informaţii despre sex dintr-un motiv anume. Acesta este că sunt curioşi din fire în privinţa acestui subiect, iar noi nu le vorbim despre el. Educaţia personală, socială şi sanitară din această ţară este jalnică. Şi fiindcă e de mult aşa, celor mai mulţi dintre părinţi li se pare un subiect dificil şi nu îşi pot ajuta copiii. Înainte de apariţia internetului căutam răspunsuri în cărţi, în revistele „cu femei goale” şi în filmele „porno”. Acum ei le caută pe internet şi găsesc mai mult decât caută. Pornografia ar fi în regulă, dacă ar zugrăvi relaţii sănătoase, reciproce. Însă primesc adesea sex abuziv şi violent. Ca să contracareze standardizarea imaginilor nesănătoase pe care le primesc din pornografia online, există programe bune şi proiecte disponibile în unele şcoli. *Everyday Sexism Project* le încurajează pe fete să vorbească despre comportamentul lor, iar campaniile multiplatformă încearcă să îi informeze pe tineri despre consimţământ şi ce înseamnă un viol. Tot mai mulţi tineri de ambele sexe încep să admită că tipul de comportament pe care îl văd în pornografie nu este ceea ce şi-ar dori să facă sau să li se facă. Dar trebuie ca părinţii să vorbească şi să ceară mai mult de la şcoli. Şi să se informeze şi să devină mai relaxaţi atunci când le oferă tinerilor şansa de a vorbi despre sex acasă. Organizaţiile ca Family Lives (vezi Anexa) oferă sprijin părinţilor, tinerilor şi şcolilor în acest domeniu. Asociaţia PSHE este organismul naţional pentru Educaţie Personală, Socială, Sanitară şi Economică. Ea îi sprijină pe specialişti şi face campanii pentru o educaţie mai bună în şcoli (vezi Anexa) şi poate să te ajute să le ceri şcolilor să le ofere mai multă asistenţă copiilor.

Sextingul

Trebuie să le cerem tinerilor să se gândească de două ori, dacă nu chiar de 20 de ori, înainte de a trimite un sext. Adesea, li se pare că e o fotografie intimă pe care o împărtăşesc cu o persoană anume, dar există probabilitatea ca fotografia să circule printre prietenii lor, în şcoală şi pe tot internetul. Sugerează-i tânărului tău să

descarce aplicaţia Zipit de pe Childline. Ea conţine tot felul de sfaturi şi replici isteţe pentru cazul în care ţi se cere un *sext* – de exemplu, să îi trimiţi persoanei care îţi cere o fotografie cu tine dezbrăcat imaginea unui porc zburător cu declaraţia „Niciodată. Nu. Se. Va. Întâmpla”. O parte a datoriei noastre este să îi ajutăm să dobândească o rezilienţă care să le permită să înfrunte orice ar întâlni, online şi offline. Trebuie ca toţi să recunoaştem că, dacă nu am face-o offline – nu ne-am dezbrăca în autobuz dacă ne-ar cere-o prietenul sau un străin, nici nu i-am spune cuiva în faţă că e urât şi că ar trebui să se omoare –, atunci nu ar trebui nici să ne gândim că suntem apăraţi de relativa intimitate a spaţiului virtual.

Site-uri periculoase de pe internet

Bineînţeles că un tânăr isteţ poate accesa zone interzise în timp ce se află în sufragerie, sub ochii tăi – are pur şi simplu o imagine de ecran inocentă la îndemână şi o schimbă rapid cu cea pe care vrea să o ascundă atunci când se apropie părintele. Dar nu e uşor să păstrezi asemenea secrete, şi faptul că îi acorzi interes îndepărtează principalul motiv pentru care caută zone interzise, fiindcă un tânăr apelează la aşa ceva atunci când ceva din viaţa lui merge rău şi părinţii nu îi acordă atenţie. Adolescenţi rebeli. Adolescenţi care vor să râdă de regulile tale şi să forţeze limitele – aceasta este o parte naturală a adolescenţei. Dar dacă se simt iubiţi, ascultaţi, respectaţi şi preţuiţi, nu vor deraia total. După cum a spus un adolescent organizaţiei de sprijinire a familiei Family Lives:

Iubeşte-ţi adolescentul chiar şi atunci când nu o merită. Nu permite niciodată ca respectul copilului tău faţă de propria persoană să scadă nici în interiorul căminului, nici în afara acestuia. Cred sincer că o relaţie deschisă şi bună este cheia, aşa că nu contează ce probleme apar, odată ce toată lumea e sinceră şi deschisă, nu judecă şi înţelege totul. Al doilea lucru este încrederea. Părinţii trebuie să aibă o relaţie de încredere cu

adolescenţii lor. Dacă nu le poţi oferi libertate, nu îşi vor putea dovedi niciodată maturitatea.

TRUCURI DE SUCCES

Comunicarea este cheia.

Nu ecranul este periculos, ci modul în care îl foloseşti.

Comportamentul tău, ca părinte, poate schimba multe.

Gândeşte-te la credibilitatea ta. Adolescenţii respectă ceea ce spui?

Nevoile adolescenţilor sunt diferite de nevoile copiilor.

Trebuie să ai reguli şi limite care, ca orice reguli, trebuie să fie flexibile şi raţionale şi să se schimbe odată cu maturizarea copiilor. Cele mai bune reguli sunt cele pe care le creează părinţii şi copiii, împreună.

RITURI DE TRECERE

O strategie finală la care ai putea să te gândeşti atunci când vrei să-ţi ajuţi copiii să controleze lumea complexă a tehnologiei digitale şi miliardele de dificultăţi ale creşterii este să ai în vedere Riturile de trecere.

Un rit de trecere este o ceremonie şi marchează tranziţia de la o fază a vieţii la alta. În unele culturi, există sărbători specifice, prin care i se spune tânărului: „Acum eşti adult, nu mai eşti copil”. În multe societăţi occidentale nu avem asemenea ocazii formale. Şi acesta este motivul pentru care tinerii îşi găsesc adesea propriile căi prin care să arate că: „Nu mai sunt copil şi tu nu mai eşti şeful!” împreună cu aplecarea spre emoţii şi senzaţional şi incapacitatea de a înţelege riscurile, duce adesea la comportamente neînţelepte sau chiar periculoase. Dacă vrem ca tinerii noştri să folosească tehnologia în siguranţă, trebuie să recunoaştem pornirea naturală, normală şi obişnuită a adolescenţilor de a încălca regulile şi să o îngăduim. Dacă le oferim mai multe responsabilităţi, nu vor mai trebui să se lupte să le dobândească. Dacă îi încurajăm să găsească modalităţi sigure de a-şi arăta

independenţa, nu mai trebuie să ajungă la comportamente riscante şi lipsite de înţelepciune. Dacă vrem – şi trebuie să vrem – să spunem: „Nu, nu poţi face asta acum”, ar trebui să spunem şi: „Dar poţi să faci acest lucru, iar la data cutare îl vei putea face şi pe celălalt”.

În lumea digitală există o mulţime de oportunităţi şi vrem ca toţi copiii noştri să le folosească şi să se bucure de ele. Gândiţi-vă la ele ca la o bicicletă – un lucru cu care poţi să ajungi în locuri minunate şi care te ajută să îţi păstrezi forma fizică şi sănătatea. Dar nu este un lucru pe care să-l foloseşti pe o autostradă şi cu care să mergi fără să ţii seama de alte maşini din trafic şi de regulile rutiere. Sari în maşină şi ajută-i şi pe alţii să fie siguri şi fericiţi.

Deci, în final…

Poţi încerca şi tu!

Ţi-am cerut să faci un brainstorming în care tu şi copiii să propuneţi reguli pentru o utilizare sigură a internetului. Acum fă un brainstorming referitor la momentul în care se maturizează. Ce le permiţi să acceseze şi să facă acum, ce le vei permite în viitor şi când? Cum puteţi ajunge la o înţelegere şi cum puteţi negocia şi include pe toată lumea? Ce rituri de trecere ar aprecia şi ce ţi-ar plăcea să le oferi? * – *

ANEXĂ

MAI MULT AJUTOR, SUSŢINERE ŞI INFORMAŢIE

Medicul tău de familie îţi poate oferi consiliere pentru problemele familiale sau relaţionale vorbindu-ţi el însuşi, sau printr-un consilier din cabinetul medical, sau trimiţându-te la un specialist.

Toate site-urile media oferă sfaturi despre setările de confidenţialitate şi despre aplicarea lor şi au reguli care îţi spun ce trebuie să faci dacă o persoană îţi încalcă dreptul la intimitate – trimiţându-ţi mesaje jignitoare, de exemplu. Trebuie doar să cauţi informaţia – o găseşti întotdeauna marcând setarea din fiecare mesaj sau din partea de sus a paginii.

Family Lives

Familia trăieşte, organizaţie naţională care oferă ajutor şi sprijin în toate aspectele vieţii de familiei şi relaţiilor. Website cu informaţii şi sfaturi şi acces la canalul de televiziune Parentehannel, tv cu materiale video utile, forumuri, linie telefonică, reţea de mesagerie instantanee care oferă ajutor şi sfaturi pentru părinţi şi tineri. Grupuri de susţinere cu participare reală, faţă în faţă, şi ateliere de lucru şi cursuri online de parentaj. Susţinere extinsă pentru probleme complexe sau dificile.

www.familylives.org.uk

Linia telefonică este gratuită permanent, chiar şi pe mobil: 0808 800 2222

Young Minds

Minţile tinere se ocupă de importanţa sănătăţii mintale a copilului; această organizaţie luptă pentru ca părinţii unui copil cu probleme să recunoască situaţia şi oferă sprijin adecvat pentru aceşti copii, înainte ca problemele să scape de sub control. Oferă şi ei o linie telefonică şi informaţii pentru părinţi şi tineri.

www.youngminds.org.uk

Linia telefonică: 0808 802 5544

Urban Dictionary

Dicţionarul urban este un dicţionar online adus mereu la zi şi explicat de utilizatori. Este probabil singurul mod de a înţelege despre ce naiba vorbesc adolescenţii tăi!

www.urbândictionary.com

The Site

Site-ul este un website pentru tineri, cu informaţii despre un mare număr de servicii locale, forumuri pentru discuţii şi sfaturi, de exemplu în cazul unei mutări.

www.thesite.org

Education City

Oraşul educativ oferă jocuri educative şi activităţi pentru familii şi copii de şcoală primară, ca să-i ajute să înveţe.

www.educationcity.com

PS HE Association

Organismul naţional de specialişti în educaţie personala, sociala, sanitara şi economică. Le oferă membrilor sprijin, resurse, instruire şi îndrumare; important pentru părinţi, PSHE organizează campanii educaţionale în şcoli.

www.pshe-association.org.uk

Doodle

O unealtă de programare online, care te ajută să te pui de acord cu familia şi prietenii asupra perioadelor şi datelor la care vă veţi întâlni.

www.doodle.com

Bullying UK

Hărţuire în Marea Britanie este o organizaţie naţională care face parte din Family Lives şi oferă ajutor şi sprijin în toate aspectele vieţii de familie. Website cu informaţii şi sfaturi şi acces la o linie telefonică, reţea online de mesagerie instantanee care oferă ajutor şi sfaturi pentru părinţi şi tineri. Linia telefonică este gratuită chiar şi pentru mobil.

www.bullying.co.uk

Linia telefonică: 0808 800 2222

e-mail: helpbullying.co.uk

Placze

Placze lucrează în şcoli, intervenind de timpuriu pentru susţinerea sănătăţii mintale, cu sfaturi şi alte servicii pentru tineri şi familiile lor, în momentul şi în locul în care au cea mai mare nevoie.

www.placze.org.uk

Beat (vechiul nume: Asociaţia pentru tulburări alimentare)

Organizaţie care oferă informaţii, sfaturi şi sprijin în cazul tulburărilor alimentare, cum sunt anorexia, bulimia şi mâncatul compulsiv.

www.b-eat.co.uk e-mail: helpb-eat.co.uk

Linie telefonică: 0345 634 1414

Linie pentru tineri: 0345 634 7650

PAPYRUS (Asociaţia părinţilor pentru prevenirea

sinuciderii tinerilor)

Oferă informaţii şi sfaturi pentru părinţi, profesori şi specialişti în sănătate. Doreşte să sensibilizeze publicul cu privire la sinuciderea tinerilor, şi mulţi dintre membrii ei sunt părinţi care au pierdut un copil din cauza unei sinucideri. Produce o serie de publicaţii şi alte materiale.

www.papyrus.org.uk

Linie telefonică: 0800 068 41 41

Brook

O organizaţie care oferă ajutor gratuit şi confidenţial privind contracepţia şi avortul pentru tinerele sub 25 de ani.

www.brook.uk

Talk to Frank

Vorbeşte cu Frank oferă informaţii gratuite şi confidenţiale şi sfaturi despre droguri. Are şi o linie telefonică deschisă 24 de ore.

www.talktofrank.com e-mail: franktalktofrank.com

Linie telefonică: 0300 123 66.000

SMS 82111

Internet Matters

Probleme cu internetul este o organizaţie non-profit care lucrează cu experţi în siguranţa online pentru a vă oferi toate informaţiile de care aveţi nevoie pentru ca odraslele voastre să navigheze fără riscuri pe internet. Acoperă probleme precum hărţuirea virtuală, groomingul online, conţinuturi dăunătoare, pornografie, autovătămare şi altele.

www.internetmatters.org

Reiate

Povesteşte oferă consiliere pentru relaţii şi cursuri pentru deprinderile necesare vieţii prin centrele Reiate pentru cupluri, indivizi şi tineri. De asemenea, oferă consiliere telefonică sau prin intermediul website-ului.

www.relate.org.uk

Tel: 0300 100 1234

British Association for Counselling and

Psychotherapy

Asociaţia britanica de consiliere şi psihoterapie îţi poate recomanda un consilier online pentru problema ta prin intermediul website-ului sau prin poştă.

British Association for Counselling and Psychoterapy, BACP House, 15 St. John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire LE17 4HB

www.bacp.co.uk

The Institute of Family Therapy

Institutul pentru terapia familiei ajută familiile cu probleme. Scrieţi la:

24 – 32 Stephenson Way, London NW1 2HX.

www.instituteoffamiliytherapy.org.uk

Tel: 020 7391 9150

Citizens' Advice Bureau

Biroul de consiliere a cetăţenilor este o organizaţie independentă care oferă sfaturi gratuite, confidenţiale şi imparţiale pentru oricine şi pentru orice subiect. Adresa şi numărul de telefon ale organizaţiei tale locale pot fi găsite în cartea de telefoane sau pe site-ul lor. Există şi sfaturi online pe website-ul lor.

www.citizensadvice.org.uk

Family Mediators Association

Asociaţia de mediere pentru familii poate să te pună în legătură cu mediatori instruiţi, care lucrează cu părinţii şi copiii.

www.therma.co.uk

National Family Mediation

Mediere naţionala pentru familii este o asociaţie de instituţii ce furnizează servicii locale de mediere pentru familii, care îţi poate oferi detalii despre serviciile locale din Marea Britanie.

www.nfm.org.uk

0300 4.000 636

Care for the Family

Grijă pentru familie este o organizaţie naţională care doreşte să promoveze viaţa de familie şi să îi ajute pe cei

care trec prin dificultăţi familiale. Oferă sprijin pentru parentaj, relaţii şi pierderi familiale prin evenimente, resurse, cursuri, instruiri şi reţele de voluntari. Munca lor este motivată de compasiunea creştină, iar resursele şi susţinerea sunt disponibile pentru toţi, credincioşi sau nu.

www.careforthefamily.org.uk

Cruse Bereavement care

Depăşeşte doliul promovează bunăstarea oamenilor care au pierdut membri ai familiei şi îi ajută pe toţi oamenii cărora le-a murit un prieten să înţeleagă durerea şi să facă faţă pierderii. Organizaţia oferă consiliere şi susţinere, informaţii, sfaturi, educaţie şi servicii de instruire.

www.crusebereavementeare.org.uk

The Samaritans

Samaritenii sunt dispuşi să-i asculte pe oamenii nefericiţi şi să le ofere sprijin emoţional 24 de ore pe zi.

www.samaritans.org e-mail: josamaritans.org

Linie telefonică: 116 123

Mumsnet

Reţeaua mămicilor oferă o comunitate care îi susţine pe părinţi pe web, unde poţi întâlni mămici din zona ta şi din apropiere şi poţi afla despre activităţile locale.

www.mumsnet.com

Netmums

Oferă o comunitate care îi susţine pe părinţi pe web, unde poţi întâlni mămici din zona ta şi din apropiere şi poţi afla despre activităţile locale.

www.netmums.com

Grandparents' Association

Asociaţia bunicilorâi sprijină pe bunicii care au pierdut legătura cu nepoţii lor sau care îşi cresc singuri nepoţii.

www.grandparents-association.org.uk

Linie telefonică: 0845 4349585

Grandparents Plus

Bunici plus oferă informaţii despre cercetări, resurse

şi sprijin pentru bunici şi pentru cei care lucrează cu bunicii.

www.grandparentsplus.org.uk

Tel: 0300 123 7015

Release

Eliberează-te îi ajută pe părinţii ai căror copii adolescenţi au fost arestaţi sau amendaţi de poliţie pentru consum de droguri. Oferă, de asemenea, sprijin şi consiliere legală despre problemele consumului de droguri.

www.release.org.uk e-mail: askrelease.org.uk

Linie telefonică: 020 7324 2989

Al-Anon

Alcoolicii anonimi îi ajută pe toţi cei care au un prieten sau un membru al familiei cu probleme de alcoolism – Alateen este o secţiune Al-Anon creată special pentru copiii cu probleme de alcoolism.

www.al-anonuk.org.uk

Linie telefonică: 020 7403 0888

ADFAM

ADFAM lucrează cu membrii familiilor care se confruntă cu probleme de droguri sau alcoolism şi îi ajută să ajungă la o serie de servicii specializate.

www.adfam.org.uk

Families Need Fathers

Familiile au nevoie de taţi este o organizaţie înregistrată care oferă informaţii şi sprijin pentru problemele de împărtăşire a parentajului din familiile destrămate, divorţate sau separate. Sprijinul este oferit printr-o linie telefonică naţională, un website, o reţea de voluntari şi întâlniri regulate de grup, care au loc în numeroase locaţii.

www.înf. og.uk

Linie telefonică 24/7: 0300 0300 363

The Fatherhood Institute

Institutul pentru taţi este gândit să îi sprijine pe aceştia. Oferă publicaţii care îi ajută pe taţi şi familiile lor.

www.fatherhoodinstitute.org

Separated Dads

Tătici separaţi este un website care conţine articole şi sfaturi pentru tăticii care trăiesc departe de copiii lor.

www.separateddads.co.uk

Families and Friend of Lesbians and Gays (FFLAG)

Familiile şi prietenii lesbienelor şi homosexualilor oferă informaţii şi sprijin pentru părinţii lesbienelor, homosexualilor şi bisexualilor şi familiile lor. Au grupuri locale de susţinere a părinţilor, un ziar, publicaţii şi o linie telefonică.

www.fflag.org.uk e-mail: infofflag.org.uk

Linie telefonică: 0845 652 0311

Lesbian and Gay Switchboard

LGS oferă sfaturi şi sprijin pentru lesbiene şi homosexuali şi părinţii lor.

www.ligs.org.uk

Linie telefonică: 0300 330 0630

Gingerbread

Oferă o linie telefonică şi informaţii gratuite pentru părinţii singuri, în probleme precum beneficiile, taxele, drepturile legale, legea familiei şi problemele de contact, întreţinerea copilului şi întoarcerea la muncă. Pot să-i conecteze pe părinţii singuri cu alte organizaţii şi grupuri locale.

www.gingerbread.org.uk

Linie telefonică gratuită, inclusiv pentru mobil: 0808 802 0925

National Association of Child Contact Centres

Asociaţia naţionala a centrelor de contact pentru copii promovează centrele sigure de contact din cadrul unei reţele naţionale. Un centru de contact pentru copiii este un loc sigur în care copiii din familii separate pot petrece timp cu unul din părinţi sau cu amândoi şi uneori cu alţi membri ai familiei. Detalii despre centrele locale

pot fi găsite pe website-ul lor sau la telefon.

www.nacee.org.uk tel: 0845 4500 280

CAFEASS

(Children and Family Court Advisory and Support Service)

Serviciul de avocaţi care lucrează pentru copii şi familie veghează asupra intereselor copiilor şi tinerilor implicaţi în procese în faţa justiţiei, asigurându-se că vocea lor este auzită. Ajută familiile să ajungă la o înţelegere spre binele copiilor. CAFEASS lucrează doar cu familiile care au ajuns în faţa justiţiei, dar website-ul lor conţine informaţii utile, studii de caz, sfaturi şi link-uri de contact.

www.cafeass.gov.uk

Tel: 0300 456 4.000

Parenting Plâns

Putting your children first (Pune copiii pe primul loc), un ghid pentru părinţii care s-au despărţit, este o cărticică foarte utilă, care acţionează ca un cadru pentru discuţie şi înţelegere. Planurile pentru părinţi te ajută să te gândeşti la toate lucrurile de care ai nevoie ca părinte despărţit. E o cărticică de întrebări pe care o poţi folosi ca să declanşezi discuţii despre aranjamentele zilnice, vacanţe, sănătate, bani şi o secţiune care să te ghideze prin lucrurile cu care îţi vine greu să fii de acord. O poţi descărca de pe: www.cafeass.gov.uk/grown-ups/parentaj-plans. aspx

Resolution – First for Family Law

(Asociaţia avocaţilor pentru drepturi familiale)

Poate oferi sfaturi în orice dispută familială şi în separări, divorţuri şi familii noi şi încurajează medierea şi înţelegerea în detrimentul confruntării.

www.resolution.org.uk

Coram Children’s Legal Centre

Centrul legal pentru copii Coram oferă informaţii despre toate aspectele legii copilului în Anglia şi Ţara Galilor, în special despre contact, responsabilitatea parentală şi ordinele de rezidenţă.

www.childrenslegalcentre.com

NSPCC

NSPCC te poate ajuta cu sfaturi despre siguranţa ta şi a copilului tău.

www.nspec.org.uk

Linie telefonică: 0808 800.5.000

Childline (acum parte din NSPCC)

Linia copilului oferă o linie telefonică gratuită şi confidenţială pentru copiii care trec prin situaţii riscante, deschisă 24 de ore.

www.childline.org.uk sau www.nspec.org.uk

Telefon gratuit: 0800 1111

The Child Exploitation and Online Protection (CEOP)

Exploatarea copilului şi protecţia online este un centru care lucrează în toată Anglia şi în străinătate pentru a preveni şi combate abuzarea sexuală a copiilor oricând şi oriunde se întâmplă. O parte din strategia lor este oferirea sfaturilor de siguranţă online pentru părinţi şi îngrijitori şi oferirea unei „secţii virtuale de poliţie" în care să raporteze abuzul de pe internet.

www.ceop. police.uk

Alte lecturi

How to *Have a Happy Family Life* de Suzie Hayman, publicată de Teach Yourself General

Anexa 303

Raise a Happy Teenager de Suzie Hayman, publicată de Teach Yourself General

Why Won't my Teenager Talk to Me? de dr. John Coleman, publicată de Routledge

How to Talk. Se *Kids Will Listen and Listen*. Se *Kids Will Talk* de Adele Faber şi Elaine Mazlish, publicată de Piccadilly Press

Blame My Brain: *the Amazing Teenage Brain Revealed* de Nicola Morgan, publicată de Walker.

Jocul ataşamentului Aletha Solter

O viaţă *fără droguri* Aletha Solter

Pentru binele tău – rădăcinile violenţei în educaţia copilului Alice Miller

Drama copilului dotat Alice Miller

Politica locului de joacă – Cum să înţelegi viaţa *emoţională a copilului tău* Stanley I. Greenspan, Jacqueline Salmon

Copii grozavi – Zece calităţi esenţiale pentru o viaţă fericită Stanley I. Greenspan

Vâltoarea minţii – Puterea şi rolul transformărilor cerebrale în adolescenţă Daniel J. Siegel

Parentaj sensibil şi inteligent – Să ne înţelegem mai profund pe noi înşine ca să putem creşte copii fericiţi

Daniel J. Siegel, Mary M. Hartzell

Selfie în oglindă. Când femeia devine mamă Raluca Marchiş

Crescându-l pe Cain Michael Thompson, Dan Kindlon

Educaţie fără constrângeri Michael Thompson

Mitul copilului răsfăţat Alfie Kohn

Prieteni buni, duşmani aprigi

Michael Thompson, Catherine O Neill Grace.

Lawrence J. Cohen

1 Order of British Empire, distincţie care răsplăteşte contribuţiile în artă şi ştiinţe.

Organizaţie din Marea Britanie care oferă servicii de consiliere pentru orice tip de relaţie.

2 Organizaţie patronată de ducesa de Cambridge care militează pentru sănătatea mintală a copiilor din Marea Britanie.

Cum *să creşti un adolescent fericit*, carte scrisă de Suzie Hayman.

1 Organizaţie care oferă informaţii despre alcool şi efectele sale, ca să te ajute să decizi în cunoştinţă de cauză.